

ENSEIGNEMENT DE LA NATUROPATHIE

-- (Hygiène Vitale) --

TECHNIQUE PAR LES EXERCICES

COURS de KINESIOLOGIE
ou d'EXERCITATION

TOME II

Les méthodes d'exercitation

par le biologiste

P.-V. Marchesseau

« L'action des médicaments paraît être chimique ; en réalité, elle est physique. Leur substratum est toujours une **activation circulatoire ou sécrétrice**. Tous les mouvements, exécutés sur les confins de la chimie organique, sont physiques, donc **influencables par la contraction des muscles environnant les organes.** »

Dr P. CHEVILLET.

TECHNIQUE PAR LES EXERCICES

TOME II

Effets et règles de l'orthokinésie

par le biologiste
P.-V. Marchesseau

N.D.L.R. — En dehors de sa formation de naturopathe et d'hygiéniste, et d'une pratique continue de l'athlétisme, de l'haltérophilie, de la gymnastique aux agrès, du vélo, etc., P.-V. Marchesseau doit une grande part de son initiation gymnique à des Maîtres, tels que le professeur Ed. Desbonnet (gymnastique des organes) et Sri Sivananda (un des plus grands yoguis des Indes).

" L'entretien de la Santé dépend de l'adaptation des aliments et des exercices, sans excès, à chaque organisme individuel " .

Hippocrate

CHAPITRE I

Les effets physiologiques de l'exercitation correcte

ORTHO - KINESIE

ou

" Gymnastique des organes "

" Chaque mouvement corporel (jeu musculaire) a une répercussion bonne (ou mauvaise) sur les viscères. A nous de savoir choisir les mouvements favorables à la Santé " .

P.M.

① - Les bases de la " gymnastique des organes "
(ortho-kinésie)

Inventée par Ed. Desbonnet en 1885, après sa première découverte (la " Culture Physique "), et pour la différencier de cette dernière dans ce qu'elle peut avoir d'athlétique, la " gymnastique des organes " a été reprise et perfectionnée par le biologiste P.V. Marchesseau en 1935, en plein accord avec Ed. Desbonnet (qui est mort en 1950), et son fils Robert Desbonnet, son héritier. Nous disposons, d'ailleurs de toute la documentation photographique, scientifique et littéraire, laissée par Ed. Desbonnet. Nous comptons nous en servir pour publier la vie et l'oeuvre du Professeur Desbonnet " père de la Culture Physique " dans notre galerie des grands naturopathes.

Au nom de Desbonnet, mérite d'être rattaché celui du Docteur G. Rouhet (de Montségur), qui fut son collaborateur direct, sans oublier, bien sûr, toute la lignée des médecins culturistes : docteur Pagès, Ruffier, Chevillet, etc..., formés à l'enseignement des précédents.

L'oeuvre d'Ed. Desbonnet prospéra entre les années 1918 et 1939, mais elle ne put résister au " culturisme sportif " venu d'Amérique d'une part, au " Yoga " venu des Indes d'autre part, et à l'étatisation d'une partie de l'enseignement sous la forme de la kinésithérapie moderne (avec gratuité des soins).

Alors qu'entre les deux guerres, le nombre des centres régionaux était de 200 à 250, il n'était plus, vers 1970, que d'une dizaine pour maintenir la tradition.

Pour bien comprendre la valeur de l'exercice-santé, il faut savoir les raisons profondes qui ont présidé à sa conception, c'est-à-dire à l'invention de la " culture physique " (au sens exact de l'expression) que Desbonnet appelait judicieusement la " gymnastique des organes ". Voici les bases de " l'exercice-santé ".

◇ A - Les bases philosophiques de la " gymnastique des organes "

L'être humain a besoin d'exercices physiques : Pourquoi ?

Il y a la matière brute et la matière vivante (capable de naître, de croître, se nourrir, se reproduire et mourir). Les êtres vivants sont de deux sortes : les " immobiles " ou végétaux, et les " mobiles " ou animaux. Le mouvement (déplacement) est un caractère supplémentaire des " animaux ". Ils se meuvent, ils sont " animés " (d'où leur nom d'animaux). L'homme est un être vivant du type animal . Par le mouvement, il se déplace dans le milieu extérieur et s'empare de la matière et de l'espace pour se nourrir. La plante qui a la peau verte (chlorophylle), n'a pas besoin de se déplacer, elle tire sa nourriture de l'air et de la terre par photosynthèse, (chlorophyllienne).

L'animal et l'homme sont conditionnés par le mouvement à but alimentaire. En contre coup, et comme cela se produit souvent dans l'organisme, le mouvement facilite le jeu des deux grandes fonctions que sont la nutrition (assimilation) et l'élimination (désassimilation).

Preuves : La sédentarité forcée rend vite malades les êtres les plus forts ; les bêtes sauvages dépérissent en cage ; et l'homme ne résiste pas longtemps à la sequestration.

Or, notre civilisation moderne, industrielle et mécanisée, tend de plus en plus à priver l'être humain de toute activité physique. L'homme n'a plus sa " dose " quotidienne d'exercices ; il en souffre. On peut dire que la sédentarité du civilisé est un des 6 stress, facteur de dégénérescence (les cinq autres étant : les aliments dénaturés, l'air pollué, l'asphyxie cutanée, l'énervation constante et la médication toxique).

B - Les bases scientifiques de la " Gymnastique des Organes "

Donc, l'homme a besoin d'exercices. C'est une nécessité vitale. Mais de quel genre d'exercice a-t-il besoin ?

La réponse doit être donnée en fonction de sa structure anatomo-physiologique et de sa posture (statique). Peut-il nager (comme le poisson), courir (comme un lièvre ou le cheval), tirer (comme un boeuf) sauter (comme le kangourou), voler dans les airs (comme l'oiseau) ?

Non, ces exercices ne sont pas les siens. L'exercice humain biologique n'est pas de ceux là. De même que nous avons pu délimiter les " aliments

humains biologiques ", de même nous pouvons, par la même méthode du raisonnement par analogie, dire ce qui convient ou ne convient pas à l'homme en matière d'exercice.

La réponse à la question posée est donnée par la morphologie.

L'homme est le seul animal, avec le singe, qui se tient debout, qui a des mains, et une colonne souple. C'est un animal fait pour lever des charges (non pour les porter). Cette distinction est importante.

L'être humain par sa structure et sa posture, est un haltérophile né (au sens exact de l'expression). L'haltère est son ami. C'est le seul engin capable de le régénérer rapidement, de refaire ses chairs et de satisfaire qualitativement à son besoin d'exercice. On a dit que la marche était l'exercice fondamental de l'homme ; c'est une erreur. L'homme se balance trop sur ses deux pieds, sa colonne souffre, son ventre pèse au cours des trop longues marches. Le vrai animal marcheur, fait pour ça, est le ... millepattes. La course ? Non plus, ce n'est pas pour l'homme ; c'est le " sport rationnel " du cheval. L'homme coureur est décharné, maigre, laid incomplet athlétiquement, et souvent surmené et malade.

Par le moyen de l'haltère, l'homme met en action tous ses muscles, et plus profondément ses organes (comme nous allons le voir plus loin).

Il se développe harmonieusement lorsqu'il travaille pour lui (et non pas pour les autres ; c'est-à-dire lorsqu'il cherche à battre des records ou à faire des muscles pour être applaudi ou admiré).

Par ce jeu musculaire, il devient Sain, beau, fort, et prolonge son existence (longévité active). Triat avait senti le rôle de l'haltère, Desbonnet en a montré magistralement la valeur.

N.B. - A défaut d'haltère, l'homme peut utiliser son " propre corps " dans les assouplissements au tapis (gymnastique au sol, ou culbutes, équilibres etc... offrent des résistances suffisantes au développement musculaire). L'haltérophilie ne suppose pas des gestes courts et étriés, mais au contraire des mouvements amples, sollicitant à fond toutes les extensions et

flexions. L'acrobatie au sol et les exercices aux haltères représentent toute une science inconnue du mouvement ; c'est la science même du mouvement typiquement humain. La femme même, par les résistances de l'acrobatie au sol, se tonifie sans perdre grâce, alors que tous les autres sports la virilise dangereusement.

◇ C - Bases techniques de la " gymnastique des organes "

L'être humain, doit donc, s'exercer par l'haltère, c'est-à-dire lever des haltères en toutes postures (ou à défaut utiliser les " résistances " que lui offre son corps : gymnastique au tapis).

La définition que nous avons donnée de la Culture Physique (stricto sensu : " gymnastique des organes ") est la suivante : " Gymnastique qui vise à atteindre 4 buts : médical, hygiénique, plastique ou esthétique, et athlétique, en utilisant les contractions musculaires isolées (analytiques), et sur toutes les étendues articulaires, en toutes postures imaginables ; et en sollicitant ces " contractions " par des résistances graduées en intensité au moyen d'haltères ou du poids du corps. Cette " gymnastique des organes " a réalisé au niveau des viscères un véritable " auto-massage ", stimulant les fonctions organiques, et atteignant du même coup l'ensemble de la musculature pour en corriger les déficiences et développer et tonifier au maximum cet ensemble dans le but de maintenir correctement les viscères à leur place, ainsi que la colonne vertébrale, charpente osseuse, indispensable à la structure générale.

Cette gymnastique des organes, vise, encore, à donner à l'ensemble une vigueur suffisante ou " force athlétique ", liée à une certaine plastique (beauté morphologique), capables de résister aux diverses agressions venues de l'extérieur, et aux efforts demandés dans la lutte vitale de chaque jour, au sein d'un milieu naturel qui n'est pas celui de l'être humain et au sein d'une société dont les exigences et les impératifs économiques sont souvent contraires à l'épanouissement intégral de l'individu.

② - Les effets physiologiques de la " gymnastique des organes ".

◇ A - Effets physiologiques sur l'appareil respiratoire.

L'exercice méthodique, combiné à des temps d'inspiration et d'expiration modelés sur chaque mouvement (tout au long des répétitions et de la leçon) provoque une véritable gymnastique pulmonaire par le jeu du diaphragme et des muscles thoraciques. Il en résulte une ventilation continue, entraînant des échanges gazeux importants au niveau de la muqueuse respiratoire (fixation d'oxygène et rejet de gaz carbonique). Le sang, ainsi régénéré, assure au niveau cellulaire cette respiration profonde des tissus, si souvent oubliée.

Le sujet acquiert un meilleur automatisme respiratoire et une surface d'inspiration plus étendue (amplitude thoracique accrue, et augmentation de la capacité vérifiable par la " spirométrie ").

D'autre part, en respirant plus profondément, et en maîtrisant les réentions pleines, on capte mieux tous les gaz vitaux contenus dans l'air : non seulement l'oxygène, et l'ozone à l'état naissant (air parfumé par les arômes), mais encore l'azote atmosphérique (comme en témoignent les mesures comparatives entre l'air inspiré et l'air expiré), et surtout le fameux " Prana " des indous, ou les " charges biotoniques " nécessaires à la vie (" Force Vitale " qui sera emmagasinée sous forme d'influx nerveux dans la substance blanche sous corticale, les plexus, et les gafnes nerveuses à myéline).

Enfin, la plupart des maladies pulmonaires (aux degrés 1 et 2) alors qu'il ne s'agit que d'états réactionnels (auto-défense) par l'excès de colles résiduelles plâtrant la surface interne de la muqueuse respiratoire (bronches et alvéoles), sont systématiquement améliorées par la ventilation pulmonaire intense.

Ces états réactionnels sont toutes les formes de rhume, d'asthme et de bronchite qui, médicalement soignées, évoluent le plus souvent vers des aggravations, alors que traitées par la ventilation pulmonaire, régime hypotoxique

(restriction des amidons), et ouverture du foie, de la vésicule et des intestins par des plantes laxative et des douches rectales, elles s'améliorent toujours et finissent par disparaître définitivement (auto-guérison). La plupart de ces " maladies pulmonaires réactionnelles " (qu'il ne faut pas confondre avec les grandes maladies dégénératives, avec lésions plus ou moins irréversibles, ex : tuberculose) accélèrent leur cours normal d'auto-guérison, par le rejet des mucosités que cette ventilation forcée provoque nécessairement. Le poumon, ne l'oublions pas, joue un rôle émonctoriel important.

◇ B - Effets physiologiques sur l'appareil vasculaire (coeur artères, veines et capillaires).

Le coeur n'est pas une pompe, mais un simple " échangeur de circulation ". La véritable pompe circulatoire est le diaphragme, qui déplace en montant et en descendant (c'est-à-dire en fermant ou en ouvrant les deux vases communicants que sont la cage thoracique et l'abdomen) les masses sanguines ; lesquelles fusent vers le haut ou le bas suivant les mouvements imposés.

La deuxième pompe circulatoire est représentée par l'ensemble de la musculature, qui par ses contractions chasse le sang veineux de retour.

Ainsi, par la gymnastique respiratoire, doublée d'une gymnastique étendue à toute la masse musculaire, le coeur travaille plus facilement. Il ne se fatigue pas, et remplit correctement sa fonction d'échangeur de circulation. Dans le cas contraire, lorsqu'il assure le rôle de " pompe " circulatoire, avec insuffisance respiratoire et musculaire, il se dilate (parois fines, surface étendue et lésions valvulaires).

Epais et musclé, par un effort modéré quotidien, et soulagé des tâches qui ne lui incombent pas, il s'hypertrophie sainement. Cela se remarque à des battements plus lents, plus nets ; et par des retours au calme très rapides. La tension baisse ; également. Un bon coeur doit battre à moins de 60 au réveil ; et tomber de 100 pulsations à 70 par exemple en moins de 5 minutes, après un effort violent. La tension ne doit pas être supérieure à 7/14 ; il

est même préférable d'avoir 6/12.

Les grands champions cyclistes ou de course à pieds (Mercks, Mimoun ont 34 à 40 pulsations minutes).

L'effort musculaire répété muscle le coeur, sauve les artères, et facilite le retour du sang veineux.

La sédentarité fait des coeurs faibles, qui s'emballent facilement, se dilatent se déforment (lésions valvulaires et " infarctus "), prédispose à la dilatation des artères et à l'hypertension, et laisse les membres inférieurs devenir variqueux.

L'exercice, suivant les règles de la " gymnastique des organes ", renforce tout le système cardio-vasculaire, et accroît considérablement le champ des capillaires (capillothérapie) comme peuvent le faire les massages profonds et les " bains supercaloriques " à la Salmanoff.

On peut dire, sans exagérer, que la plupart des maladies cardio-vasculaires relèvent, à un moment donné de leur évolution, d'une saine gymnastique musculaire, genre gymnastique des organes (avant, pendant ou après). Par exemple, l'infarctus cardiaque du gros mangeur se prévient, à coup sûr, par cette gymnastique, qui dégraisse et tonifie le muscle cardiaque. Après la crise et le repos nécessaire, cette " gymnastique " intervient, encore, pour refaire le tissu noble du coeur, endommagé, et que rien ne pourra refaire sauf l'exercice et le régime.

◇ C - Les effets physiologiques sur l'appareil nerveux.

Le muscle, disons nous, est le " contre-poids du nerf ". Cela signifie tout simplement que le nervosisme, (l'excitation qui conduit un jour ou l'autre à la dépression) est combattu par l'exercice musculaire tel que nous le concevons. Il évite le gaspillage mental de l'énergie en provoquant des états de repos (relaxation et sommeil), et le gaspillage digestif (en favorisant les digestions et les éliminations intestinales).

D'autre part, les " contractions lentes " avec résistance (gravitaire ou élastique) rechargent le système nerveux en influx. A ce moment, le muscle est comparable à une " dynamo ". Il semble que le sang ,

parcourant les muscles périphériques, s'imprègnent profondément des biotons qui siègent dans l'Aura (essaim biotonique).

Bien retenir l'effet relaxant, rendant la liberté au diencéphale et aux sympathiques ; et le " déblocage " des vertèbres libérant les racines des nerfs rachidiens.

◇ D - Effets physiologiques sur l'appareil digestif.

La ceinture musculaire abdominale (transverse, grands et petits obliques, et grand droit) maintient en place les viscères abdominaux , et évite leur chute (ou ptoses).

Par le jeu rythmé du diaphragme et la pression des muscles abdominaux, on réalise de véritables massages du pancréas, du foie, de la vésicule biliaire, de l'estomac, du grêle, des angles du colon, de l'ampoule rectale, de la rate, des reins, etc...

La constipation, par exemple, est traitée par certains exercices qui réveillent le péristaltisme, et excitent les sécrétions de la vésicule biliaire. Autre exemple : on peut " auto-masser " les capsules surrénales par des mouvements du diaphragme dans une posture spéciale.

◇ E - Effets physiologiques sur le système osseux

L'os se fortifie (se calcifie) par l'exercice isotonique (travail ouvrier). En ouvrant au maximum les boîtes articulaires des ceintures (pelvienne et scapulaire) et de la colonne vertébrale, on facilite le passage des nerfs, des artères et des veines.

Toutes les raideurs articulaires (rhumatismes des jointures ou arthrites) relèvent de l'exercitation, ainsi que toutes les déviations et déformations vertébrales (scoliose, lordose, cyphose, tassement, glissement, rotation, subluxation, etc...)

L'exercice, bien appliqué, développe les disques intervertébraux ; il fait grandir à tout âge.

L'ennemi de l'os sont les acides, issus de nos métabolismes viciés. Le tissu osseux abandonne ses minéraux pour neutraliser les acides qui deviennent des cristaux.

◇ F - Effets physiologiques sur l'appareil rénal

L'exercice accélère le courant sanguin et assure un filtrage répété de ce liquide (cristaux) au niveau des reins (diurèse). Les reins sont " remontés " dans leur capsule ; et des pressions rythmées, sous l'action combinée du diaphragme et des abdominaux, se réalisent, qui " massent " littéralement les capsules surrénales. Enfin, il se produit sous l'effet continu de l'exercice, une amélioration du parenchyme rénal (albuminurie et néphrite).

◇ G - Effets physiologiques sur la peau et ses glandes

L'exercice fait suer, et sécréter du sébum. Il épure, donc, l'organisme et nettoie les couches de la peau (embellissement du derme, et partant de l'épiderme).

Il n'y a pas de meilleur remède de beauté, ou de crème, que l'exercice - sudation (supérieur au bain chaud et au bain de sudation en caisse ou encore au sauna).

La sudation par l'exercice fait sortir la sueur et le sébum. La peau, ici, prend la relève des reins et des poumons. C'est une des clefs de la naturopathie (hygiène vitale).

La peau, ainsi, peut soulager des reins fatigués, et dont la diurèse est insuffisante. Même chose pour les poumons, dont les viscosités (colles) dérivées vers la peau, trouvent un nouvel émonctoire (les glandes sébacées).

Enfin, la couche basale ondulée (glande merveilleuse qui tapisse tout le corps) entre en activité par le soleil, les frictions, et l'exercice-sudation. A ce titre, toutes les maladies de peau (eczéma, acné, etc...) sont améliorées par ce genre d'exercice.

◇ H - Effets physiologiques sur les glandes endocrines.

Une gymnastique spéciale peut auto-masser toutes les glandes endocrines (gymnastique du Ta-vou pour l'hypophyse, du périnée pour les glandes sexuelles, des " grimaces " pour la thyroïde, de la nuque et du cou pour le cortex, des flexions latérales du buste avec inspiration pour le foie,

et le pancréas, de l'isodynamie pour la moelle osseuse, etc...
 Les sécrétions hormonales tendent à s'harmoniser, d'où le nom d'Hormonie,
 donné à ce genre de discipline (malheureusement pas assez connue).

On peut dire, sans crainte d'erreur, qu'il y a une véritable
régénération glandulaire, accompagnée souvent d'un redressement du type
 (ou changement de tempérament vers une forme plus centrale ou moins extrême).
 La gymnastique hormonique (pas harmonique) " masculine " l'homme, et
 " féminise " la femme. C'est un moyen de lutter contre l'homo-sexualité et
 la confusion des sexes, qui marquent toujours les fins de race et de civilisa-
 tion.

L'exercice, tel que nous le concevons, sous sa forme initiale
 de " gymnastique des organes ", peut encore beaucoup pour modifier l'appareil
musculaire. Cette étude fera l'objet du chapitre suivant parce que toute modi-
 fication de la masse musculaire entraîne des effets morphologiques ou plastiques
 et athlétiques qui s'apparentent à la recherche de la BEAUTE et de la FORCE

" Il faut bien comprendre que le muscle,
 en se contractant à fond, " écrase "
 physiologiquement les viscères, les
 " dégorge " et facilite leur action
filtrante, excrétrice ou émonctorielle.
Le muscle fait mieux que la main. "

P.M.

" Santé, Beauté (corporelle) et Vitalité
 (qui s'exprime en partie par la Force
 athlétique) sont les aboutissements de
 la " gymnastique des organes " (ortho-
 kinésie).

P.M.

CHAPITRE II

Les effets plastiques et athlétiques de l'Orthokinésie

(gymnastique des organes)

L'entraînement musculaire bien compris conduit à l'embellissement des formes (plastique), c'est-à-dire à la beauté morphologique, tant pour l'homme que pour la femme.

Parallèlement, il se produit un gain sur le plan de la Vitalité, qui se remarque par un plus grande résistance aux maladies (immunités naturelles décuplées), et par un développement de la force athlétique (force pure) pouvant aller du simple au double.

① - Effets Plastiques (tissus musculaire, osseux, et adipeux).

Ces effets de transformation morphologique (de la laideur vers la beauté) sont obtenus par la modification de ces trois tissus, dans le sens de la perfection des formes humaines, suivant les lois de la statuaire antique (grecque, en particulier). Il faut savoir, en effet, que la morphologie idéale du corps humain s'est exprimée, d'une manière inégalable, dans cette statuaire et que la Vénus de Milo, par exemple, ou le Doryphore de Polyclète (pour ne parler que de ces oeuvres de l'antiquité grecque), expriment d'une manière parfaite et définitive la perfection du corps humain. Cela peut être discuté par des " esthètes " en mal d'originalité. On sait quel sort ont fait ces gens là à la sculpture moderne et aux autres arts : peinture, musique, danse et poésie. Mais il faut raison garder, et surtout prendre pour contrôle l'impression ressentie d'équilibre, qui naît de la contemplation des oeuvres d'art véritables, et fait brusquement jaillir en nous ce sentiment d'émerveillement, qui est l'émotion esthétique. Les oeuvres de la statuaire de l'antiquité grecque, dans leur reproduction des corps humain, font naître ce sentiment de beauté plastique. C'est pour cette raison que nous prenons ces oeuvres comme modèles de perfection corporelle, à réaliser en nous.

Or, notre expérience de plastique musculaire renforce notre position esthétique. A mesure que l'entraînement (suivant nos principes) sculpte le corps de l'homme ou de la femme, on tend à se rapprocher des formes idéales qu'ont immortalisé dans le marbre ou le bronze les grands sculpteurs de l'ancienne Grèce.

D'autre part, si nous considérons la double dégénérescence, représentée par la dilatation des corps (sanguins, digestifs, obèses : rouges et blancs) et la rétraction opposée (respiratoires, cérébraux, nerveux : grands et petits), le type central, idéal (musculaire) est celui que nous a légué la statuaire antique (voir à ce sujet, notre livret sur les formes du corps : " comment lire la santé dans les formes ").

Le " Type central " est sain, beau et fort.

Les effets de la " gymnastique des organes " sur les tissus mous (graisse et déchets cellulitiques) et sur les tissus durs (os) se

produisent à partir du tissu contractile (muscles) et par son intermédiaire. C'est le muscle qui sculpte les formes ; et le muscle est mis au travail par une résistance gravitaire (haltère) ou élastique (caoutchouc). L'exercice, bien fait, développe la musculature d'une manière harmonieuse, répare les carences (atrophies), et " mange " les graisses et la cellulite. Toutes les insuffisances musculaires, responsables des déviations osseuses disparaissent peu à peu ; les dos se redressent, les cous et les reins perdent leur ensellure, les épaules et les bassins s'équilibrent horizontalement. Toutes les sequelles motrices, accidentelles ou paralytiques, relèvent de cette forme de rééducation gymnique et de compensation musculaire. Les résultats étonnent, mais il faut toujours une certaine volonté de la part de l'exécutant pour mener à bien sa réparation corporelle (discipline, patience et volonté).

La plastique musculaire et féminine tend à reproduire les formes de la statuaire antique. Les enfants, eux-mêmes, embellissent et grandissent plus vite, tout en se portant mieux ; et les hommes âgés cessent d'être des vieillards séniles en gardant, avec leur longévité, les attributs plastiques de l'adulte, c'est-à-dire volume et relief musculaire, et les aptitudes que de telles qualités confèrent nécessairement.

La décrépitude se remarque toujours par la laideur (corporelle) ; avec elle vont la maladie, et un fléchissement de l'intelligence (mémoire, aptitude à raisonner, curiosité, etc...) qui fait la sclérose mentale, les idées fixes et la folie à ses divers stades.

Il faut, donc, prendre l'habitude de l'observation du NU (corps humain dans ses proportions exactes) par l'étude des statues antiques (ou modernes répondant aux règles du " classicisme "), et apprendre les grandes règles de la reconstruction morphologique par l'exercice analytique, avec résistance et quotidiennement répété. Ces règles seront étudiées au chapitre suivant.

Signalons que l'exercice culturiste, en dehors de la santé naturelle organique et de la beauté exacte des formes, apporte certaines aptitudes dans le geste et le maintien qui ne sont pas négligeables. Il combat la gaucherie, et la maladresse ; et donne cette " conscience du corps " qui n'est pas sans influence sur le mental des timides, et des émotifs. Il engendre, encore, des

qualités de confiance en soi, de sûreté qui confèrent à la personnalité une valeur sociale, indéniable sur le plan de la réussite et des relations humaines.

C'est l'effet psychologique de l'exercitation rationnelle, avec le phénomène de l'économie (relaxation) et de la recharge nerveuse en énergie vitale, dont nous avons parlé plus haut.

② - Effets athlétiques de la " gymnastique des organes "

Cette culture physique, modérée, sans effort, bien ajustée aux qualités individuelles existantes et sur celles dont on déplore l'absence (afin de les obtenir), ne semble pas, à première vue apte à apporter les grandes qualités athlétiques que sont la souplesse, la vitesse, l'adresse, la résistance et la force.

Mais nous savons l'importance de ces qualités, indispensables pour valoriser tout individu. La cure de stabilisation (3^{ème} et dernière cure naturopathique) en tient compte.

Le bon Professeur saura, donc, sans nuire aux règles de base de la " gymnastique des organes ", axer l'entraînement vers des gestes plus synthétiques, s'apparentant à l'éducation physique et aux divers sports rationnels (toujours limités par la notion fondamentale de l'auto-compétition). La souplesse pourra être travaillée en salle par l'entraînement au tapis (pont, flip-flap, grand écart, etc...). Les évolutions au sol des gymnastes (hommes et femmes) renferment à peu près tout ce que l'on peut désirer en matière de souplesse. Il est difficile de faire mieux.

L'adresse pourra être développée de deux manières. Tout d'abord pourront intervenir toutes les formes d'équilibres au sol sur les mains, et sur le fil, la poutre ou tout autre agrès. Les exercices d'équilibre ne sont pas limités dans leur conception. Le cirque nous en donne, chaque jour, la preuve. Pourront, également, intervenir toutes les formes de jonglage. Enfin les combinaisons entre équilibres et jongleries apportent le maximum d'adresse. La résistance, qui se cultive très bien par la course à pieds de longue distance (10, 20, 30 ou 42 km : le Marathon), ou la bicyclette (30, 60, 90 ,

120, 150 km), peut également être obtenue en salle par les répétitions d'un exercice donné (par exemple : le soulevé de la gueuse de 10 kg pour les femmes et de 20 kg pour les hommes). 15 à 30 minutes d'efforts continus de cette manière, constituent un excellent exercice cardio-vasculaire.

La vitesse, exige en général, le plein air avec le stade et ses exercices de course à pieds, sur distances très courtes (60, ou 100 m) ; les sauts en longueur, et hauteur ; les divers lancers pourront contribuer, également, à cette forme de vitesse qu'est la détente (la vitesse étant une détente entretenue pendant un temps limité) .

En salle, l'athlète peut, néanmoins, travailler sa détente par des sauts à pieds joints (longueur et hauteur), et des arrachés en barre à 1 main et à 2 mains.

Quant à la force, les exercices ne manquent pas.

Des exercices aux agrès en allant à tous ceux de l'haltérophilie, en passant par les diverses luttés au tapis (gréco-romaine ou lutte libre), la gamme est quasiment inépuisable.

Ce travail musculaire, tourné vers l'acquisition de la force pure (ou athlétique) exige, néanmoins, des qualités de souplesse et d'adresse d'un bon niveau.

Donc, pas de problème, le " culturiste ", s'il le veut, peut compléter sa formation athlétique en salle ou sur le stade. A ce sujet, voici une liste des performances complètes, d'un niveau moyen, que tout homme de 25 ans devrait être capable de réaliser.

Adresse : Jongler avec 4 balles, minimum, marcher sur un fil une bonne dizaine de mètres, équilibre sur les mains, au sol ;

Vitesse : 100 mètres en 12 secondes ; saut en hauteur : 1,50 m, en longueur 5,80 m ; lancer du poids à droite : 8 mètres, à gauche : 7 mètres.

Souplesse : faire le pont (et si possible évoluer dans cette position) ; assis au sol, jambes écartées, faire descendre le buste, très droit, jusqu'au sol (plat-ventre).

Résistance : faire en vélo, 100 km en 4 heures ; et courir 15 km dans l'heure

Autre épreuve : 300 à 500 soulevés de la gueuse de 20 kg (hors temps).

Force : épauler et jeter son poids ; soulever de terre une charge égale à 100 kg + son poids corporel ; et courir un 400 mètres (avec gilet chargé de plomb à un tiers de son poids corporel), en 1 m 30.

Le Docteur Belin du Coteau avait, le premier, mis en évidence un coefficient V A R F (vitesse, adresse, résistance, force) auquel il manquait la souplesse (le "SVARF"). Il serait intéressant de reprendre ce genre d'étude, et donner un barème de moyennes pour tous âges, de 18 à 90 ans (et plus, peut-être, et en tenant compte du poids et de la taille des sujets).

Nous comptons nous y employer, avec le concours de notre collaborateur A. Rolet, qui reste, pour nous, la figure parfaite de l'athlète complet au sens exact du mot.

Pour les femmes, sur le plan athlétique, un barème de performances moyennes pourrait être également établi. En voici les éléments :

Adresse : sensiblement les mêmes exercices que pour les hommes.

Vitesse : 50 m en 10 secondes - Hauteur : 1,20 m et longueur : 4,20 m.

Souplesse : Grands écarts sur les deux jambes ; chute en pont et se relever en partant de l'équilibre main (même chose en arrière), ce sont les éléments du flip-flap.

Résistance : Faire en vélo 60 km en 3 heures, et courir 6 km en 30 mn ; faire 200 fois la gueuse de 10 kg.

Force : Epauler et jeter la moitié de son poids corporel ; et soulever du sol son poids corporel.

On pourrait reprocher à cette gymnastique individuelle, axée essentiellement sur le développement des qualités foncières (santé, beauté, vitalité, adresse, souplesse, résistance, vitesse et force), de ne pas donner les grandes qualités de courage, d'abnégation de soi, de volonté, de résistance morale que donne la lutte sportive, au cours de l'hétéro-compétition (c'est-à-dire des rivalités avec autrui).

Il est certain, que la culture physique, bien comprise, fait des athlètes complets, tels que nous les concevons. Mais de tels athlètes doivent pouvoir être utiles à la société. La culture physique doit rester un moyen, non un but.

Nous ne pensons pas qu'elle développe l'égoïsme, et cette " préciosité athlétique " qui fait que l'athlète refuse tout sacrifice. Il s'agit, avant tout, d'avoir cette qualité morale qui conditionne l'altruisme. Et cela ne vient pas de la forme de l'exercice pratiqué. Les athlètes du stade, du vélo, ou de la boxe ne sont pas tous des " héros ". Certains, que nous avons connu, ont fort mal terminé leur carrière (prison, vol, alcoolisme, etc...).

Néanmoins, il est bon que l'athlète complet, construit suivant nos normes et achevé dans son développement, ne se contemple pas à longueur de journée devant une glace, mais continue son épanouissement individuel, en cultivant non seulement sa sensibilité par la pratique des arts, et son intelligence par l'étude des sciences, mais encore son coeur et son âme (esprit) par la recherche de qualités morales d'altruisme et de dévouement, dont le couronnement est l'oubli de soi au service des autres, dans l'amour, au sein d'une conception métaphysique la plus large et la plus harmonieuse possible.

C'est ainsi que dans l'antiquité, par exemple en fréquentant l'Académie de Pythagore, on faisait des hommes. Arts, exercices et métaphysique étaient les grandes disciplines de cette époque où la Sagesse a régné sur terre.

Nos écoles et nos Universités, qui ne sont que des centres d'apprentissage (en vue d'un métier), ne peuvent se comparer aux Académies de l'ancienne Grèce. On y formait des hommes, intégralement cultivés, et non des " professionnels protégés " ou spécialistes déformés et diplômés.

La vraie culture, comme nous le verrons en psychologie, exige sur le plan mental, (au triple point de vue de l'affectivité, de l'intellectualité, et de la volonté) des disciplines plus précises que celles reçues dans nos facultés modernes ; et elle exige, également, que l'effort soit porté beaucoup plus loin, sur le plan de la spiritualité, au niveau de la morale, et

de la charité, de la philosophie et de la métaphysique.

Sur le plan physique, nous avons montré toute l'étendue du problème. Qu'on sache, pour l'instant, que la même ampleur se retrouve sur le plan mental et sur le plan spirituel.

Or, pour faire un homme, vraiment digne du nom, il faut s'élever sur ces trois plans, sans en négliger un seul.

" Mens Sana in corpore Sano " disaient les Anciens.

" L'haltère, le livre et la méditation
(dans la nature) suffisent à faire
un " homme complet ". Rien ne peut
remplacer ces disciplines, qui suivant
les circonstances sont oubliées, isolées
ou reviennent comme des nouveautés....
Il faut toujours les unir dans un même
enseignement pour être dans la vérité "

P.M.

" La pharmacopée est une illusion scientifique. Il existe une méthode plus rationnelle pour sauver notre santé. Sachons la retrouver, et n'usons plus, ou qu'exceptionnellement, des médicaments dénués d'efficacité physiologique véritable, et véhicule de tromperie et de nocivité ".

Dr. P. Chevillet

CHAPITRE III

LES REGLES ESSENTIELLES DE L' ORTHOKINESIE

(Gymnastique des organes)

Elles ont été formulées, en partie, et à l'origine par le Professeur Ed. Desbonnet (en 1885), puis complétées par nous (en 1935). La " gymnastique des organes " représente pour l'occident ce que le " hatha-yoga " représente pour l'orient.

① - La " gymnastique des organes " s'oppose à l'éducation physique et aux sports, par les buts qu'elle se propose d'atteindre et les moyens qu'elle utilise.

La méthode culturiste " G des O ", stricto sensu, se caractérise par la volonté de s'attacher essentiellement au développement corporel en dehors de toutes autres occupations, et de réaliser ce développement par le geste analytique (ou l'isolement du mouvement artho-musculaire , suivant l'anatomie et les résistances à vaincre, gravitaires ou élastiques). Ce geste analytique permet la répétition et des séries d'exercices ayant une action profonde sur la zone intéressée, cela sans effort, ni risque de surmenage.

Les autres méthodes (éducatives et sportives) sont, toutes, à base de gestes analytiques (naturels ou arbitraires), et visent, comme nous le savons, des buts souvent étrangers à l'individu (rendements athlétiques). Le geste ouvrier est synthétique. Ces méthodes d'éducation physique se sont concrétisées dans le système naturel d'Hebert, et le système arbitraire de Joinville.

◇ a) - Dans l'Hebertisme, qui se fait au grand air et par tous les temps (!), les élèves se déplacent par vagues successives, à l'occasion desquelles ils exécutent les séries de gestes naturels connus : marches, sauts variés, courses, grimpés, levés, portés, attaques et défenses (formule mnémotechnique pour les retenir : " ma grande soeur peut contenter les amoureux difficiles " ; chaque première lettre de la formule rappelle une catégorie d'exercice).

Les leçons variées plaisent surtout aux jeunes enfants. L'attrait réside dans les combinaisons possibles (ex : marche sur un seul pied, à quatre pattes, en appui renversé, accroupie, etc...)

Cependant, les " portés " et les " grimpés " sont souvent négligés, parce qu'ils s'insèrent mal dans le système des vagues, ainsi que les exercices d'attaque et de défense (qui exigent des élèves de même poids, ce qui est difficile à la période de croissance).

L'esprit de la méthode est de ne rien introduire qui ne soit

pas un geste naturel (mais faire des " grimpés " sans agrès est presque impossible).

Tous les gestes arbitraires du sport sont exclus. Record et compétition sont rejetés. " L' Hebertisme se veut anti-sportif ". Son but est de faire des hommes habiles et surtout résistants (non des athlètes spécialisés). Cette méthode était destinée, à l'origine, à faire des soldats (fusillier-marins). Elle apporte, à ce point de vue, des qualités essentielles : résistance cardio-vasculaire, adaptation atmosphérique (rusticité), nécessaires aux soldats, du type fantassin.

Cependant, cette méthode s'applique très mal aux jeunes enfants avant 14 ans, aux adultes déficients, aux sujets vieillissants ou sédentarisés, aux vieillards, aux jeunes filles, aux femmes, et aux malades.

La rudesse d'application (corps nu par tous les temps), et les grands efforts cardio-respiratoires (résistance) sont des contre-indications pour beaucoup.

L'Hebertisme oublie, encore, le mouvement correctif, la reconstitution des chairs musculaires (format). Les athlètes, que cette méthode produit, ne sont pas complets (ce sont des coureurs légers, genre " coureurs de fond " de l'athlétisme). Il leur manque la beauté des formes, la force, et bien souvent la santé (surmenage, fatigue excessive).

Les seules séances de course et de marche (les exercices de grimper, de lever, de porter sont souvent inexistants ou presque faute de matériels et par suite de la leçon en vagues) sont incapables de former un homme complet (le simple jeu de ballon en fait tout autant).

◇ b) - La méthode arbitraire de l'école de Joinville est née des efforts du Docteur Belin du Coteau et du Dr. Boigey. Le bon, ici, est constitué par les éléments des grands gestes sportifs, étudiés séparément et appelés Educatifs sportifs. Tous les sports sont, ainsi, passés en revue : fond, vitesse, course de haie, lancer de poids, disque, javelot, marteau, les sauts en hauteur, longueur, triple saut et perche.

Bien que basée sur le geste sportif (arbitraire, irrationnel et souvent anti-physiologique), cette méthode apporte des effets généraux de ventilation

pulmonaire, de résistance cardio-vasculaire, d'habileté du corps et du geste, qui sont indéniables.

La méthode de Joinville est supérieure à celle d'Hebert parce qu'elle est coupée de repos, et faite d'efforts plus variés. La formation athlétique (vitesse, souplesse, adresse, force et résistance) est mieux réalisée sur le stade que sur le plateau hebertiste.

Cependant, l'éducation physique mène au sport et à la spécialité, et elle exige des installations importantes (stades, gymnases, piscines). La jeune fille s'y refuse très vite. Et les qualités de musculation sont oubliées au profit, presque exclusif, de la vitesse, ou de la résistance.

L'éducation conduit au sport rationnel, dans le meilleur des cas (ce qui est rare) ; le plus souvent, elle ouvre la porte à la compétition, au record, à la spécialisation, ou bien ... à la sédentarité (le moins doué abandonne tout effort).

N.B. - Lorsque l'exercice cesse d'être un moyen de développement pour devenir un but, il cesse de nous intéresser. On fabrique, actuellement, un champion non pour améliorer la race, mais uniquement pour satisfaire à des normes politiques (prestige international).

A l'école, cette notion d'exercice-sport s'est installée, et partout elle règne en maîtresse. La culture physique (véritable "G des O") n'accepte le sport que lorsque l'individu a été solidement construit par une saine et correcte gymnastique organique, et n'y oblige personne. La culture physique cherche à atteindre les buts suivants :

- Sur la croissance ; rythme de croissance de la taille ; augmentation du poids, développement du système musculaire par rapport au sédentaire.
- Sur les fonctions respiratoires et cardiaques (amplification de la cage thoracique, et coeur sainement hypertrophié, non dilaté) ; augmentation des globules rouges du sang.
- Sur la forme (ou plastique) ; embellissement, correction des déviations vertébrales, équilibre de la musculature, etc...

- Sur le système nerveux et le cerveau ; aptitude au geste et au mouvement ; sûreté et adresse plus grandes ; maîtrise de soi, assurance ; personnalité.

- Sur le métabolisme et la digestion ; amélioration rapide de l'assimilation et de la désassimilation ; réduction de l'obésité et traitement de l'étisité .

- Sur la longévité ; l'exercice rationnel est une des clefs de la longévité (avec une saine alimentation).

② - La " gymnastique des organes " tend à revaloriser la race sur les bases suivantes :

a) - Pour l'homme, elle vise à donner du " coffre " et du " rable " (Dr Pagès). La méthode vise à faire du " coffre et du rable ", tout en provoquant une recharge de la " S.B. " et en perfectionnant la beauté et l'athléticité. Le mâle humain, bien développé doit donner une impression de force et de combativité, en un mot d'athléticité. Cette athléticité se remarque à la musculature épaisse des reins et du dos, et de l'épaule (rachidiens, dorsaux, trapèzes, deltoïdes). Cette musculature, donne des hommes " rablés ", c'est à dire vigoureux.

Comment acquérir du rable ?

un mouvement en donne à volonté, et suivant un entraînement progressif à portée de tous : c'est le " piquer-voler " des haltérophiles appelés " la cloche ". L'athlète, jambes écartées, prend d'une main un haltère court, de 10 à 30 kg et par un balancement plus énergique, met l'haltère à bout de bras, à la verticale. Il continue, ainsi, faisant exécuter à l'engin des battements analogues à ceux d'une cloche. On répète 20 fois à droite et à gauche, puis, on charge de quelques kilos pour répéter à nouveau les deux séries ; une troisième progression termine la leçon.

Le coffre, deuxième qualité morpho-athlétique, est la puissance cardio-pulmonaire acquise par l'effort des cuisses, apportant le maximum de capacité thoracique et de résistance cardiaque. La course de 400 m (avec charge) donne ce résultat.

N.B. - Le rable se cultive chaque jour ; le coffre une à deux fois par semaine en plein air (stade).

◇ b) - Pour la femme, la culture physique vise à donner du " galbe " et de la " sangle " (P.V. Marchesseau).

Le galbe est représenté, chez la femme, par les éléments morphologiques qui font le sex-appeal (taille fine et souple, hanche bien marquée , cambrure des reins, fesses bien dessinées, poitrine haute et ferme, cuisses rondes). Instinctivement l'homme regarde et désire la femme ainsi faite. La femme, pour répondre au but de l'espèce doit être galbée et acquérir du " sex-appeal ".

Comment acquérir du galbe ?

Tous les exercices de souplesse, culbute au tapis, exercices à la poutre, aux barres asymétriques, les évolutions rythmées ou l'acrobatie au sol sont autant de moyens pour faire de la femme une athlète harmonieuse et galbée, sans nuire aux qualités propres à son sexe. La sangle est l'attache de la cuisse (muscles de l'abdomen, fessiers, cruraux, quadriceps, obliques). Cette " sangle ", chez la femme, conditionne sa fonction, et n'est jamais assez développée (de même que le rable pour l'homme). Le bassin de la femme doit être large, généreux et pourvu de muscles puissants. Les exercices de flexion sur les cuisses, de porter, exercices au tapis sur le dos et le ventre, donnent vite une sangle parfaite. Les exercices de jambes à la barre y contribuent également.

N.B. (1) - Au cours du stage, nous indiquerons aux étudiants, la technique de ces divers exercices destinés à faire du " coffre " et du " rable " et du " galbe " et de la " sangle ". Ces exercices peuvent commencer dès les premiers signes de la formation sexuelle et se poursuivre jusqu'au seuil de la vieillesse. Une certaine progression est indispensable jusqu'à 20 ans. Une régression doit être envisagée après 50 ans (de 20 à 40 ans âge de l'effort maximum).

N.B. (2) - Mentionnons, dès à présent, que la femme se " galbe " par le travail de l'articulation ; alors que l'homme se " sculpte " par le travail du muscle.

③ - La " gymnastique des organes " est analytique ; elle vise à atteindre l'organe par le muscle ou l'ouverture articulaire (sollicités par l'haltère, le caoutchouc, la posture ou le poids corporel).

Le but, est, ici, essentiellement thérapeutique ou hygiénique (gymnastique du rachis, des obliques, des dentelés, du diaphragme, du périnée, des abdominaux etc... provoquant un auto-massage des ganglions vertébraux, du foie, de l'estomac, du pancréas, du colon, de l'intestin, de l'utérus, des ovaires etc... , tonifiant le coeur, ouvrant les poumons, rechargeant en énergie nerveuse la substance blanche sous corticale, relaxant le cortex, l'irriguant, etc...

En toute occasion (avant, pendant ou après l'état de maladie réactionnelle) l'exercice analytique, en chambre et en fonction des ressources neuro-vitales du sujet, est indispensable.

L'auto-massage des organes (viscères) par la contraction musculaire (ou l'ouverture des boîtes articulaires) est un des moyens naturopathiques majeurs (avec les bains et les aliments). Il n'y a pas de contre indication pour ce genre d'exercice ; ce qui est contre indiqué, c'est le professeur incompetent.

④ - La " gymnastique des organes " s'exécute toujours " glotte " ouverte (Ed. Desbonnet). Cela signifie que les mouvements, quels qu'ils soient, sont accompagnés d'une gymnastique respiratoire. Cette gymnastique est dite " d'accompagnement " (elle aide au mouvement dont le but est essentiel) ; mais il existe, également, une gymnastique respiratoire majeure qui vise à développer la surface pulmonaire et à fortifier les muscles inspireurs et expirateurs.

Tout travail " glotte " fermée ou bloquée, à la manière du sportif, pour produire un effort, indique que l'intensité du travail demandé est au dessus des forces du sujet, et devient antiphysiologique .

L'inspiration et l'expiration rythmées sur le geste est une caractéristique de l'effort culturiste correct, sans danger. C'est un moyen de contrôle.

L'athlète sportif pour produire un maximum d'effort, en vue du rendement, inspire et bloque sa cage thoracique. Ainsi, les muscles des

bras ou des jambes viennent prendre appui sur ce thorax.

Exemple : un coureur de 100 mètres inspire au départ, puis à 60 ou 80 m fait une rapide expiration, suivie d'une non moins rapide inspiration pour terminer sa course. Le gymnaste aux agrès, le sauteur, le leveur d'haltère etc... tous, bloquent la " glotte " pour obtenir le maximum d'efforts.

Desbonnet a dit : " le sport commence au moment précis où le sujet ferme la glotte pour accomplir son effort " (règle quantitative).

La qualité se précise par l'étude du mouvement (physiologique ou pas) et le but poursuivi.

⑤ - La " gymnastique des organes " cherche à déplacer la masse sanguine (et indirectement la masse lymphatique) par des actions de contractions musculaires, inversées ou très éloignées les unes des autres. (toilette musculaire).

exemple : travail des épaules, par le jeu des deltoïdes (développés assis) ; puis aussitôt, flexions sur les cuisses, barre sur la nuque.

Les culturistes sportifs, qui recherchent le maximum de développement musculaire (course aux muscles) procèdent d'une manière opposée. Ils congestionnent toute une région, au cours de la leçon. Par exemple : épaules (deltoïdes), bras (biceps) et arrière bras (triceps). Leur but est d'amener le maximum de sang dans la région intéressée, et de l'y maintenir le plus longtemps possible pour faire du muscle.

Le culturiste conscient et respectueux de l'enseignement de la gymnastique organique vise à autre chose. Il cherche à mouvoir le maximum de liquide (humeurs) dans les endroits les moins " arrosés " de son organisme. C'est une capillothérapie à la Salmanoff, mais faite avec l'exercice musculaire, (et non les bains chauds). Cette manoeuvre culturiste porte le nom de " toilette des tissus " ; et de même qu'on fait sa toilette extérieure chaque matin, quelques minutes de toilette musculaire (le corps nu, devant la glace) sont favorables à la santé en provoquant une circulation intense.

Une certaine " beauté plastique " en résulte, malgré tout, mais sans hypertrophie, et qui suffit largement aux besoins de la vie. Les grosses

" carrosserie musculaire " (méthode culturiste américaine) coûtent beaucoup d'énergie pour être obtenues, et encore plus pour être conservées. Elles épuisent l'énergie nécessaire au mental, et aux viscères (perte de l'intellectualité et de la santé).

⑥ - La " gymnastique des organes " tend à provoquer, au cours d'une leçon générale, une accélération de la masse sanguine, afin d'assurer le filtrage intense de ce liquide au niveau des reins (diurèse) et de la peau (sudation).

Le corps, doit périodiquement (nous disons une fois par jour) être mis en sueur par l'exercice continu (jeu des grosses masses musculaires des cuisses ou du dos). Cela est indispensable. On augmente les pulsations cardiaques de 60, 70, à 80, 90, 100, suivant les sujets ; et le sang " tourne " dans le système vasculaire clos, en multipliant sa vitesse par 2, 3 ou même 4. Ainsi, au repos, on compte que le sang circule à raison de 4 litres par minutes (la totalité , 5 litres n'est pas sollicitée ; il y a des marécages). Un athlète en sueur, dont le coeur bat à 120 pulsations minutes, fait circuler son sang à raison de 10, 15, ou 20 litres par minute. On comprend l'intérêt d'épuration d'une telle manoeuvre : le sang passe plus souvent à travers les filtres rénaux et cutanés, et se débarrasse des cristaux qui peuvent le saturer, ou qui s'accrochent aux tissus.

La lymphe qui se déverse dans le sang, à raison de 1 litre par 24 heures, à l'état de repos, suit la même accélération (2, 3, 4 litres). Elle véhicule vers les muqueuses pulmonaires, le foie, l'intestin, le vagin et les glandes sébacées, toutes les colles résiduelles qui stagnent à son niveau. C'est la seconde épuration par l'exercice. C'est la raison qui fait que la sueur (obtenue par l'exercice) contient non seulement de l'urine diluée, mais encore du sébum (viscosités). Elles sont plus riches en éléments d'excrétion que les sueurs du simple bain de chaleur.

Enfin, la couche basale ondulée se trouve, également, sollicitée. Le simple fait de voir " rougir " la peau est la preuve que cette action se produit. Or, nous savons l'importance de cette glande, capable de combler

toutes les carences de l'organisme (en vitamines, minéraux et diastases).

Une peau ensoleillée et suant par l'exercice, est une peau qui revitalise l'organisme.

Le brossage de l'épiderme, la flagellation douce à la tapette, les essences légères à action révulsives modérées, la chaleur de l'infra-rouge activent également la couche basale ondulée, mais la meilleure façon reste la sudation obtenue par un exercice continu sous le soleil (et bien sûr, sans boire).

⑦ - La " gymnastique des organes " sur le plan de la musculation systématique, développe les abdominaux et les masses rachidiennes (rable et sangle).

L'ensemble des muscles abdominaux et de la gouttière rachidienne représente ce que nous appelons les " Muscles de la Santé ". La paroi abdominale est une véritable ceinture, ou sangle, indispensable au soutien des viscères abdominaux. Et la musculature rachidienne maintient le squelette vertébral et la cage thoracique.

Sans cette musculation rachidienne et abdominale, il n'y a ni individu en bonne santé, ni athlète possible, et encore moins de longévité active.

Des exercices spéciaux développent ces régions musculaires. Les abdominaux s'obtiennent par la gymnastique vertébrale au tapis (élévations variées des jambes, bascule du bassin sur le thorax ou inversement, bascule du thorax sur le bassin).

Le rachis se cultive par des extensions au sol, ou sur une table (jambes ou buste dans le vide, avec redressement à l'horizontale). Les soulevés de terre, les épaulés tendent également à travailler cette région. (voir en chapitre IV quelques exercices sélectionnés par nous. D'autres seront étudiés au stage).

⑧ - En dehors de ces " muscles de la santé ", le praticien en " gymnastique des organes " veille également à l'ouverture maximum des vertèbres. (écartement discal, intervertébral).

C'est la " discothérapie " de Desbonnet. Des exercices de poussées, d'étirements en diverses positions facilitent cet écartement (grandissement). Il est bon d'avoir des disques épais pour éviter le tassement des vertèbres, et permettre aux nerfs rachidiens de s'échapper aisément de la moelle, à travers les trous de conjugaison.

On a cru longtemps que cette ouverture discale s'obtenait pas des suspensions ; en réalité, elle est d'avantage le fait de pressions, bien ajustées sur la tête, les épaules ou les mains, avec extension volontaire, et redressement (port sur la tête pour faire un dos droit) ; constructeurs des cathédrales qui montaient à l'échelle avec charge sur le dos et en tirant avec les mains, alors que le poids était appliqué sur le front avec un bandeau ; nègres d'Afrique portant sur la tête; lavandières, etc...

Il faut, seulement , que le poids supporté par la tête, n'écrase pas le sujet ; mais au contraire, que ce dernier puisse lutter, pousser, pour le porter. La colonne, par des muscles spéciaux, s'allonge à ce moment, et le sujet grandit.

⑨ - La " gymnastique des organes " veille, encore, à l'amplitude maximum des deux ceintures (pelvienne et scapulaire) qui, avec celle de la colonne, conditionnent la souplesse.

Cette souplesse articulaire est un signe de longévité. Les jeunes sont souples, les vieux sont raides.

Quelle que soit la musculature d'un sujet, ce dernier doit rester souple. Il ne faut pas oublier que les boîtes articulaires sont des " gorges osseuses " où passent les nerfs, et les vaisseaux. C'est un lieu de transmission et de passage.

Qui perd ses jointures, perd sa santé.

Les femmes, encore plus que les hommes, doivent travailler leur ouverture articulaire, vertébrale, scapulaire et pelvienne. Nous avons dit qu'elles se " galbaient " par leur jeu articulaire, alors que les hommes se " sculptaient " par leurs muscles. En réalité, la femme dont le tissu conjonctif et lymphatique est plus important que celui de l'homme, met en branle

ces humeurs plus facilement par le jeu articulaire que par les masses musculaires.

La femme "pompe" ses humeurs, et nettoie ses tissus en cultivant sa souplesse articulaire. Toute la gymnastique de culbute, de flip-flap, de grands écarts au sol, favorise le jeu des "pompes articulaires", et le déplacement de la lymphe. Bien entendu, il y a des gymnastiques articulaires moins acrobatiques ou moins athlétiques. Celles-ci sont données en exemple.

(10) - Par le jeu des doubles contractions (isodynamiques), la "gymnastique des organes" tend à irriguer le tissu osseux et cartilagineux.

Les contractions simultanées des extenseurs et des fléchisseurs forcent le sang à fuser vers les trous nourriciers des os. C'est le "travail ouvrier et paysan" qui fait de grosse ossature. Il est facile de se rendre compte de cet effet ossifiant de l'exercice isodynamique en comparant la main épaisse (osseuse) d'un ouvrier et celle fine et peu pourvue en tissu dur d'un intellectuel.

C'est pour cette raison que les boxeurs, les joueurs de rugby, les coureurs de 800 mètres, qui veulent avoir un bon squelette, bien minéralisé et dense, vont faire des séjours dans les camps d'entraînement où les travaux d'abattage, de sciage, et de portage alternent avec leur entraînement spécialisé. Par ces travaux rustiques, ils se font des os durs et solides ; et une santé sanguine (moelle osseuse = globules rouges = énergie solaire = calcium + phosphore), incomparable, ainsi qu'une résistance aux coups ou à l'effort que les pratiques de salle sont impuissantes à donner.

(11) - Par des exercices intenses, et répétés (avec repos entre les séries), la "gymnastique des organes" muscle le coeur et les artères. Cette forme d'entraînement est appelée la "Géslérisation" vasculaire, du nom de son inventeur. Les coeurs arrivent ainsi à être forts et épais. Ils battent lentement (40, 50, 60 pulsations minute), reviennent vite à la normale après l'effort ; et la tension est également basse (6 - 12 pour 7 - 14).

On évite de la sorte les infarctus du myocarde qui atteignent

exclusivement les sédentaires, les gros mangeurs de viande et de corps gras, les fumeurs et les buveurs.

Les flexions sur les cuisses en salle, avec une barre sur la nuque; les " soulevés " de la gueuse en cloche, ou encore des parcours en vélo de plusieurs heures coupés de petits sprints sont les meilleurs exercices du coeur et des artères qu'on puisse imaginer.

Par exemple : avec une barre sur la nuque (1/4 de son poids), faire 10 à 15 flexions sur les cuisses ; se reposer (retour au calme du coeur), et recommencer une même série - faire de la sorte 7 à 8 séries.

On peut commencer par des séries plus courtes, et des poids plus légers.

(12) - La " gymnastique des organes " s'efforce de faire remplir au muscle son rôle de " dynamo ". Les contractions lentes, bien rythmées sur le temps de respiration, et intéressant alternativement tout l'organisme, tendent à recharger en énergie nerveuse la substance blanche sous-corticale.

Cette gymnastique est une véritable recharge vitale, d'où l'impression de calme, de détente, de bien être ressentie après la séance. " Le muscle ", disait Desbonnet, est le contre-poids du nerf ". Les grands cérébraux, les nerveux, les maigres, les rétractés doivent travailler de cette façon ; ils feront les tissus et le " format " qui leur manquent, et retrouveront un haut potentiel énergétique. Les contractions lentes et rythmées relaxent et guérissent les anxieux, les angoissés, les déprimés, les neurasthéniques. Si les femmes cultivaient intelligemment leur musculature (sans pour autant se " masculiniser "), elles entreraient dans la ménopause sans tous les troubles mentaux (énervation, dépression, etc...) qui caractérisent habituellement ce passage.

(13) - La " gymnastique des organes " veille encore à transformer les types extrêmes (morphologiques) et à les ramener vers le modèle central. Cela s'appelle " changer le tempérament " (avec lui, d'ailleurs, change le caractère) .

(14) - La " gymnastique des organes " tend à accroître le " format " de la race.

(15) - La " gymnastique des organes ", par ses exercices simples, infiniment graduables, permet à tous, et pas tous les temps (travail nu, en chambre, devant la glace avec une paire d'haltères ou une simple barre), de prendre chaque jour sa ration d'exercices (ce que le stade ou le plein air n'autorisent pas toujours).

(16) - La " gymnastique des organes " s'applique, encore, à cultiver des formes exactes (copiées sur la statuaire antique), et à les maintenir le plus longtemps possible (longévité).
Le sujet, quel que soit son âge (homme ou femme), qui a pratiqué régulièrement la " gymnastique des organes ", est marqué pour toujours. Il apparaît plus jeune, plus svelte. Son esprit est plus lucide.

Le but de la "G des O" est de développer toutes les aptitudes d'un être. Le mouvement est un moyen de cette éducation totale (Guyau).
" Pour raidir l'âme, il faut durcir les muscles "Montaigne.
" Il existe une moralité physique " (Spencer). Les hommes n'ont pas le droit de traiter leur corps à leur guise. Quand ils transgressent les lois biologiques, ils commettent un péché physique, un attentat contre eux-mêmes et les autres (leurs descendants).

◇ a) - En Egypte, il y a 5 000 ans, on utilisait des exercices très variés pour soigner les malades, fortifier les faibles, et allonger la vie des citoyens. Les Egyptiens, dit Hérodote, pensaient que les aliments et les exercices étaient les clefs d'or de la santé. Les Naturopathes, par de là l'enseignement officiel, raisonnent toujours comme les anciens égyptiens.

◇ b) - En Chine, la gymnastique semble être " liée " aux origines. Ce sont les bonzes Tsao-Tsé qui ont codifié le fameux Kong-Fou, vers 3 000 ans avant notre ère (c'est le père Amiot qui a fait connaître à l'Occident au 18^{ème} siècle, ce merveilleux enseignement).

◇ c) - En Grèce, la gymnastique a occupé une place importante. Les Grecs, dans leur désir de perfection et leur réalisation sont demeurés nos maîtres. Au temps d'Homère, tous les sports étaient en honneur ; et Hercule en créant les jeux avait imposé aux athlètes l'obligation d'y paraître nus. Les Grecs avaient repris la gymnastique d'entraînement des Egyptiens. Pythagore, et son disciple Jamblique défendent le concept de l'athlète complet. Iccus conseille le régime. Hérodicus, imagine une " gymnastique médicale ". Platon, Socrate, et Plutarque considèrent Hérodicus comme le " médecin-gymnaste " parfait. D'après Galien, il tenait compte des régimes et des tempéraments. Hippocrate l'estima moins mais le copia.

Platon dit : " Gymnastique, musique, philosophie " sont les trois disciplines fondamentales de l'éducation. Aristote exprime la même opinion. Philostrate (175 - 249) est l'écrivain qui a contribué le plus, avec vigueur et clarté à la vulgarisation gymnique. Gymnastique spéciale, régime et friction viennent à bout de la plupart des maladies.

Les gymnases grecs étaient des lieux d'exercices et d'enseignement. On doit distinguer : l'Académie et le Lycée, enceintes réservées aux citoyens adultes ; et le Palestre pour les enfants, non encore éphèbes. Le Cynosarge était le lieu des étrangers. Le Gymnasiarque était le " maître " du gymnase. Après lui venait le Xystarque chargé de surveiller les " lieux couverts ". Enfin, gymnastes et pédotribes étaient les moniteurs de l'époque. Les Aliptes s'occupaient du régime (nutritionnistes) ; et les Iatraliptes étaient les masseurs, préposés aux onctions. Solon, dans son " livre des lois " a critiqué les excès athlétiques. Platon déconseillait la viande, et conseillait une nourriture à base de noix et de fromages (notre régime biologique). A la décadence, la nourriture carnée a fait dénaturer les jeux. Pour Philostrate, la décadence est bien due à ce fait mais encore à l'intrusion des médecins de l'Ecole de Cnide (chimistes en opposition de ceux de l'Ecole de Cos, naturalistes, dont le chef d'Ecole est Hippocrate).

A Rome, les romains joignaient aux exercices la pratique des bains et de la sudation. Très vite, les jeux romains devinrent des combats armés (gladiateurs). La natation était tenue en honneur. Les Thermes, ou bains tendent

à prendre la place du stade. Au 4ème siècle de notre ère, Rome comptait 856 bains publics, et partout dans le monde occupé les stations thermales virent le jour. A la décadence, la cruauté des jeux du cirque avait succédé à la pureté des moeurs athlétiques hérités des Grecs.

Au Moyen-Age, l'église étouffe le sport. Rencontre équestre, tournoi de chevaliers, jeux de balle, c'est tout. La raquette date de cette époque, et la soule est l'ancêtre du rugby.

A la Renaissance, on reparle d'exercices, grâce à Gazzius (Padoue), Champier (médecin de Charles VIII), Luther (Allemagne), Rabelais qui en vante les formes et les mérites.

Léonard Fuchs (1565), puis Mercurialis (Vérone) retrouvent les anciens enseignements des grecs.

Ambroise Paré, Montaigne, continuent la tradition retrouvée.

Les Modernes ont encouragé à l'exercitation : Sydenham (1624 1689), Boerhaave (1668 - 1738), Léonard de Vinci (1651), Tronchin (1709 1781), Fuller, Andry, Bellot, Maréchal de Saxe, J.J. Rousseau, Locke, Des Essarts.

Les précurseurs de l'époque moderne sont :

- Chevalier Tissot (traite de gymnastique médicinale et chirurgicale) 1780 .
- Pestalozzi (Yverdin - Suisse)
- F.L.F. D'Anhalt-Desseau (1774). Ce prince avec le médecin Basedow fondent le " Philanthropinum), école de professeurs, et des jeux annuels imités de la Grèce.
- Jahn (1778 - 1852). Gymnastique aux agrès, allemande, d'origine prussienne (Guillaume IV)
- Clias (1819) - Premier enseignement officiel français.
- Amoros, colonnel espagnol (1770 - 1848), deuxième enseignement officiel français ; le docteur Broussais soutenait Amoros qui a continué l'oeuvre de Mercurialis, de Tuccaro, du Dr.

Verdier de Pestalozzi et de Clias.

. Ling (Suède 1776 - 1839) . Continueur en France, le
Dr. Tissié

- Lande (Dr. en médecine 1825 - Paris) . Traite de gymnastique médicale.

. Triat (1813 - 1881) . L'apôtre de la culture physique avec haltères (Le précurseur des culturistes modernes).

- Marey et Demeny (Gymnastique française n° 3)

. Dr. Lagrange - Nombreux ouvrages sur l'exercice et la médecine par l'exercice.

. Desbonnet Ed. (1885) - Le Père de la culture physique (" gymnastique des organes ").

. Hébert , l'officier de marine, inventeur de la gymnastique naturelle

De Desbonnet, sont sortis Mac Fadden (U.S.A.), Sandow (G.B.)
le Dr. Krajewski pour la Russie, et en France, les Docteurs Rouhet, Pages et Ruffier. Entre les deux guerres, en France, Marcel Rouhet se tourne vers la musculation, et P.V. Marchesseau reprend et développe le " G. des O. ", suivant l'idée première de Desbonnet.

NOTION de BIOMETRIE

Ces mesures ne sont que des indications générales. Elles n'ont pas la valeur qu'on leur accorde. En voici quelques unes à titre indicatif.

①- Indice de Pignet (robusticité)

(Poids en Kg + périmètre thoracique moyen en cm) - taille en centimètres.

Exemple : un homme de 1,73 m pesant 78 kg et d'un périmètre T.M. de 0,98

a pour formule : $(78 + 98) - 173 = 3$

Règle : au dessus de + 10 (obésité)

de + 10 à - 10 (athléticité)

de - 10 à - 20 (moyen)
 de - 20 à - 30 (faible)
 de - 30 à - 40 (très mauvais)

2 - Indice du Dr. Ruffier

R = différence entre l'inspiration et l'expiration.

E = écart entre le poids et la taille

Exemple : Un homme de 1,80 m pesant 90 kg, avec une inspiration de 110 cm et de 90 cm d'expiration a pour formule :

$$R = 110 - 90 = 20$$

$$E = 180 - 90 = 90 \text{ d'où l'indice } R (20) - E (90) = 70$$

D'autres formules sont parfois utilisées: quotient de Bouchard, indice de Broca, mesures de Vital, etc...

NOTIONS de MORPHOLOGIE

On distingue 3 types humains (silhouettes).

- Les longilignes (plus de membres que de tronc)
- Les médiolignes (égalité des rapports)
- Les brévilignes (plus de tronc que de membres)

Le musculaire (très musclé) ; le digestif (arrondi) ; le bossué (muscles globuleux) ; le cubique (muscles courts).

N.B. - Il est facile chez l'homme de retrouver le type auquel il appartient, mais la chose devient plus difficile chez la femme et l'enfant.

Chez l'enfant on peut distinguer : le précoce et le tardif ou l'osseux et l'adipeux. Le précoce osseux fera l'athlète naturel.

Chez la femme, il y a 3 types : la " Vénus " (épaules = bassin) ; la " Diane " (épaules dominantes) ; la " Callipyge " (bassin dominant).

(Voir notre livret : " Comment lire la santé dans les formes du corps ").

Les grands maîtres de la morphologie française furent Theoris et Sigaud, tous les deux médecins.

EXERCICE et PATHOLOGIE

① - L'exercice peut être une source de surcharge au moment où survient l'état de fatigue.

- a) - Les phénomènes musculaires : la courbature, l'acide lactique
- b) - Les phénomènes urinaires : les sédiments uratiques ;
- c) - Les phénomènes sanguins : excès d'acide lactique, appauvrissement en sucre ;
- d) - Les phénomènes nerveux : accélération respiratoire, insomnie, paresse intellectuelle.

Les degrés de fatigue sont : la lassitude, l'épuisement, le surmenage, le forçage.

Les signes du surmenage : insomnie, amaigrissement, inappétence, anorexie et fièvre.

L'exercice est contre-indiqué dans les grandes maladies dégénératives (cancéreux, tuberculeux, les sujets atteints de lésions inflammatoires, les traumatisés, les grandes douleurs).

Les exercices peuvent être antiphysiologiques par :

- a) - Quantité : d'où le surmenage, qui succède à la fatigue (amaigrissement, insomnie, dégoût de l'effort et perte d'appétit).

N.B. - Le " Doping " à base d'arsenic ou autre drogue " défatigante " est un crime.

- b) - Qualité (ou forme) qui est mal adaptée au sujet.

c) - La spécialisation sportive : l'exercice est choisi en fonction de la phénoménalité du sujet et vise à l'accroftre (sujet maigre faisant des courses de fond).

N.B. - " Le meilleur sport est celui pour lequel on est le moins doué ".
Ed. Desbonnet.

d) - Le geste irrationnel. L'exercice est choisi pour le plaisir qu'il donne, et on lui attribue des vertus qu'il n'a pas. Exemple : faire courir une femme à l'exemple d'un homme.

e) - Le problème des âges et des sexes.

- Dès la naissance jusqu'à 20 ans (1^{er} âge), le garçon aimera mesurer sa force et rivaliser dans les sports. Il faut le surveiller et l'initier. Il faut l'orienter vers la culture physique, l'intéresser au développement corporel systématique, lui montrer les dangers de la " spécialisation ". La fille ira d'elle-même à la culture physique de souplesse et l'acrobatie. La danse rythmique lui offrira un excellent entraînement, dès la puberté. Mais nous sommes contre les championnats féminins.

- De 20 & 40 ans (2^{ème} âge) l'homme pourra chercher à devenir un athlète complet. C'est l'âge musculaire par excellence. La femme pourra s'initier à la danse et à l'acrobatie.

- De 40 & 60 ans (3^{ème} âge) l'homme devra continuer à s'entraîner. Il présentera jusqu'à 60 ans une plastique parfaite, et des aptitudes indiscutables dans les exercices de force (poids et haltères). La femme résiste moins bien à l'épreuve du temps. La femme à 50 ans semble vieillir plus vite que l'homme. Son intérêt est de s'entraîner chaque jour avec modération pour ne pas creuser son visage (acrobates, danseuses de 40 ans).

- De 60 & 80 ans (4^{ème} âge) pour l'homme comme pour la femme, l'entraînement devient surtout articulaire. On doit faire des exercices de souplesse pour lutter contre l'ankylose et favoriser la circulation du sang. Après 80 ans, il faut laisser à chacun le grand air, la " G. des O " et le sommeil comme base d'entraînement physique.

Les qualités du véritable athlète.

◇ a) - Il doit d'abord être sain. La santé est la première qualité. Elle se développe par l'ensemble des techniques naturelles. Un athlète fumeur buveur, vivant mal, ou s'exerçant mal, ne peut durer.

◇ b) - Il doit, ensuite, être beau, c'est à dire bien équilibré et bien musclé. La beauté des formes exactes est le reflet de la santé naturelle interne.

Le développement musculaire de l'homme est indispensable (comme il faut que la femme soit " galbée "). L'homme " sans muscles " n'est pas un homme. Intellectualité et athléticité ne doivent pas s'exclure. Cependant, trop souvent, l'athlète néglige l'intellectualité, et se " désintellectualise " par l'excès musculaire.

◇ c) - Il doit, enfin, être athlétique, c'est-à-dire avoir toutes les qualités neuro-musculaires, de la vitesse, de la force, de la résistance, de l'adresse, et de la souplesse. Et pour développer ces qualités, il ne faut nuire, ni à la santé, ni à la beauté (ce que font malheureusement les mauvaises méthodes : éducation physique et sport mal compris).

Dès qu'un athlète pour gagner en vitesse ou résistance perd de sa plastique ou de sa résistance aux maladies (santé), l'exercice devient anti-physiologique anti-biologique, contraire à l'évolution humaine et à notre " humanisme biologique ". Il ne doit pas nuire à sa longévité mais en faire acquérir par ses pratiques (les recordman sportifs ne vivent pas vieux - le seul record digne d'envie est une vie longue).

La seule manière de concevoir l'athléticité (sans nuire) est l'athlétisme complet, en amateur. L'athlète ne sera, peut être jamais, un grand champion, mais il remplira dignement sa vie d'homme, et sera utile aux autres. Tel était l'idéal des Grecs, de la meilleure époque. De nos jours, le matérialisme aveugle ne prédispose pas au retour vers cette forme de culture athlétique intégrale, et d'équilibre entre le corps et l'esprit, suivant Platon. Bien au contraire, les foules énervées, détournées des nobles pensées, exigent des " phénomènes " pour s'amuser. Elles les applaudissent et

les couvrent d'or, mais se moquent éperduement de leur avenir.

L'olympisme a fait place aux jeux de cirque ? L'athlète grec a cédé le pas au sportif-gladiateur.



" La grande erreur est de faire de l'activité du corps (sport de spectacle) une fin (et non un moyen). Le grand mal est la spécialisation de l'athlète avec la compétition et le record ".

P.M.

" La sagesse exige l'entraînement corporel pour soi, et non pour les autres. Que de notions fausses sont en vigueur au nom de l'exercice ! "

P.M.

" La sédentarité, en fermant les filtres organiques, contribue autant que les aliments antispécifiques et dénaturés aux surcharges (ou maladies).

P.M.

CHAPITRE IV

NOTIONS PRATIQUES

(exercices - leçon , installation)

" Il faudrait, dans chaque ville (de 30 000 habitants) un centre d'Hygiène Naturelle où serait enseigné l'essentiel de nos notions gymniques. Et ces " centres " devraient être reconnus d'utilité publique et dispensés de toutes charges fiscales ".

P.M.

①) - Plan général d'une leçon de " gymnastique des organes "

◇ à) - Assouplissements (mise en train)

Tous les étirements, les rotations, les flexions, faisant jouer toutes les surfaces articulaires au maximum, sont à utiliser. Les gestes doivent être assez rapides et intéresser l'ensemble locomoteur.

La souplesse de la colonne vertébrale (souvent durcie par endroit : segments durs) méritent également des mouvements larges et complets pour lutter contre des raideurs quelquefois très prononcées.

Cette gymnastique de souplesse convient tout particulièrement aux femmes, qui peuvent et doivent en faire la base de leur entraînement (en combinant les assouplissements avec des évolutions rythmiques et acrobatiques).

Par cette gymnastique de souplesse, la femme acquiert du " galbe ". Toutes les culbutes au tapis, flip flap, rouleaux, sont à conseiller.

Plus modérés, les assouplissements systématiques restent, encore la gymnastique de l'homme âgé (60 à 80 ans) et du vieillard (après 80 ans). Les assouplissements, comme pour la femme, constituent, ici, presque l'ensemble de la leçon (de 20 à 30 minutes). Les exercices sont plus doux, moins intenses, ils cherchent à maintenir le maximum de jeu articulaire surtout vertébral source de longévité.

Le rhumatisme et l'arthrite, avec dégénérescence des tendons et des boîtes articulaires, sont les maux du vieillissement, contre lesquels il faut lutter avec intelligence, par l'entraînement de l'élasticité musculaire et de la laxité articulaire.

◇ b) - Santé, gymnastique fonctionnelle, culture physique des organes, rééducation, etc...

En principe, l'orthokinésiste n'aura pas dans sa clientèle de grands malades, mais de nombreux " pré-malades " ou des sujets en état de " sous santé ", c'est-à-dire des déficients organiques. Il aura, donc, souvent pour tâche de rééduquer une fonction, de tonifier un organe, c'est-à-dire de lutter contre une déficience, signalée par le médecin, ou par le sujet

lui-même. Les uns ont des digestions lentes, d'autres sont constipés, d'autres encore s'enrhument facilement ou dorment mal. Les femmes souffrent, très souvent, sans être malades à proprement parler, de règles difficiles et douloureuses, de troubles circulatoires, de varicosités, etc...

Les enfants grandissent mal, leur croissance est ralentie, les adultes sont atteints de migraines, de fatigue inexplicable, etc... Les plus âgés ont des douleurs, des engourdissements, des insomnies, etc... Tout cela n'entre pas dans le cadre de la médecine, mais dans celui de l'hygiène et de l'orthokinésie.

La culture physique des organes, sera donc envisagée dans ces cas là ; elle sera à formes multiples suivant les besoins.

- Gymnastique de correction vertébrale, destinée à lutter contre les raideurs, les segments durs (âge mûr) ; à redresser les déviations des enfants (dos ronds et scolioses variées) ; à régénérer les disques inter-vertébraux dans le cas de douleurs rhumatismales, cervicales, dorsales ou lombaires (sciatique) ; à faciliter, enfin, la croissance des jeunes, l'étirement maximum et le grandissement.

Cette gymnastique vertébrale se fait au tapis, sur une table, ou en suspension droite ou renversée.

- Gymnastique respiratoire : la méthode Husson sera ici, conseillée aux bronchiteux, asthmatiques, emphysémateux, à tous ceux dont les organes respiratoires sont particulièrement sensibles, ou ont été fragilisés (gazés par exemple).

A cette gymnastique peuvent s'ajouter les pratiques rationnelles du Yoga, et tous les exercices respiratoires et spirométriques des occidentaux.

N.B. - Le spiromètre est un appareil indispensable dans un Institut. Non seulement, il permet de mesurer la capacité respiratoire (ce qui est intéressant) mais encore l'appareil permet de faire une véritable gymnastique respiratoire forcée, qui donne d'excellents résultats (l'expiration étant souvent négligée au profit de l'inspiration).

- Gymnastique abdominale : elle intéresse tous les " pré-malades " du foie, de l'estomac et de l'intestin. Cette gymnastique s'exécute en général, au tapis, et tend à mettre en jeu la musculature abdominale - grand droit, obliques et transverse - ainsi que le diaphragme.

Par cette gymnastique abdominale il se produit un brassage énergique des organes sous diaphragmatiques, réalisant un véritable automassage du foie, de la vésicule biliaire, de l'estomac, de l'intestin et du colon. L'intestin retrouve ses contractions péristaltiques, l'estomac ses contractilités propres, la vésicule biliaire tend à se vider, le foie et le pancréas sont tonifiés.

N.B. - Cette gymnastique est très utile aux gens qui vivent assis (employés de bureau, professeurs, écrivains, etc...) aux femmes enceintes (six premiers mois) à tous ceux qui présentent des troubles plus ou moins nets du tube digestif (quels que soient ces troubles) à ceux qui commencent à prendre du ventre et à voir leur abdomen se relâcher (obésité abdominale) très fréquente après la trentaine, chez les sédentaires et les anciens sportifs.

- Gymnastique respiratoire : cette gymnastique vise, surtout à assurer la vidange des capillaires, et le retour du sang veineux des membres inférieurs. La respiration (expiration et inspiration poussées) favorise grandement ce mouvement du sang vers le coeur.

D'autres moyens sont encore à utiliser :

- . Equilibre sur la nuque ou la tête
- . Jambes en surelévation - G. Knap
- . Pédalage les jambes en l'air
- . Suspension renversée ou pendulaire

N.B. - Cette gymnastique est, en quelque sorte, une gymnastique antigravitationnelle (destinée à lutter contre la pesanteur).

- Gymnastique pelvienne : surtout destinée aux femmes, cette gymnastique a pour but de tonifier les muscles du bassin et du plancher pelvien (muscles de l'anus, utérus, etc...). Cette gymnastique est celle de la " sangle " indispensable aux femmes. Elle lutte contre la frigidité, facilite le

mouvement normal des règles, maintient en bonne vitalité et protège (en cas de grossesse) des accidents tels que déchirures, faiblesse d'expulsion.

N.B. - Il sera donné des explications aux stagiaires sur cette gymnastique spéciale très peu connue.

◇ c) - Beauté (gymnastique ayant pour but de perfectionner la forme).

La santé acquise et entretenue, l'athlète se doit d'être beau. La femme, comme l'homme, qui se veulent en bonne condition, ne doivent pas négliger d'améliorer les points faibles de leur morphologie. Cela est toujours possible. Et avec un peu de patience et de méthode, les résultats sont toujours satisfaisants.

Les grandes indications de cette gymnastique plastique sont les suivantes :

① - Faire maigrir les gros et les obèses, faire fondre la cellulite des femmes. Par quels moyens ?

Exercices à cadences rapide et leçon continue de 30 à 45 minutes, le corps couvert de lainages. Course de fond (footing) en plein air. Entraînement sur le vélo-fixe (home-trainer) avec lainages ou sous lumière chaude dite " infra-rouge "

N.B. - Ces exercices ont pour but d'activer les oxydations, et de mettre le corps en état de " sudation " (élimination). Le bain de sudation (bain d'air chaud peut alterner avec cette forme d'entraînement). La cellulite des femmes fond assez rapidement, par l'exercice rapide et soutenu et la sudation (il est bon d'adjoindre un régime hypotoxique et autolytique) genre monodiète au gel de froment, par exemple.

② - Faire grossir les maigres et les étiques ; et donner de la chair musculaire aux hommes et du " galbe " aux femmes.

Principe : travailler assez lentement en culture physique, avec peu de répétitions, peu de variétés dans les mouvements, et avec beaucoup de repos entre les séries. Bien entendu les résistances (haltères) doivent être assez fortes (poids moyens). Pour les hommes, nous conseillons la " cloche "

entr'autres exercices, avec une charge moyenne. Toutes les séries aux poids moyens donnent cette " chair musculaire " qui fait l'athlète. Pour les femmes, le problème est différent, elles n'engraissent pas à l'haltère et au contraire tendent à se dessécher par le travail de force. Il faut rechercher le travail en souplesse acrobatique, avec des temps de repos assez soutenus, exiger au cours de l'effort, le maximum d'énergie. Les séries doivent être simples mais athlétiques.

③- Corrections des formes masculines et féminines, développées de certaines régions inharmonieuses : la recherche de l'harmonie corporelle se fait toujours en fonction du type humain (musculaire, respiratoire, digestif, cérébral).

Chez les hommes il n'y a aucune difficulté. En localisant le travail culturiste, on modifie la musculature en volume et en relief, à sa fantaisie. Une chose doit être dite les cérébraux (menton pointu, front très large) font plus difficilement des muscles que les autres sujets et tendent à perdre après quelques mois d'inaction. Les digestifs sont paresseux à l'exercice et abandonnent vite. Les respiratoires sont méthodiques mais manquent de relief. Les musculaires sont les fanatiques de l'exercice pour qui les résultats sont faciles.

Chez les femmes, les problèmes sont toujours les mêmes à savoir :

- . Les seins (grossir, raffermir, remonter la poitrine, ou bien diminuer)
- . Les hanches (amincir les hanches et la taille)
- . Les cuisses (trop grosses ou trop maigres)
- . Les mollets (même remarque)

N.B. - Quelques imperfections plus rares sont encore à corriger : trop de cambrure, jambes arquées, ventre flasque, grandir : beaucoup de femmes désirent accroître leur taille de quelques centimètres.

L'orthokinésiste doit savoir conseiller la femme sur ses problèmes d'esthétique corporelle. En général, elle ignore tout des éléments

fondamentaux de la plastique féminine, et suite les conseils des couturiers et de la mode.

Le type " mannequin " en principe, n'est pas un beau modèle féminin (trop maigre, dos rond, fessiers absents, cuisses creuses, ventre en avant, etc... Mais le mannequin grâce à ses formes étirées, porte bien la toilette, Beaucoup de femmes veulent maigrir ou perdre leur cambrure ou leurs hanches uniquement pour satisfaire au goût de la toilette et aux exigences d'une mode arbitraire et changeante. C'est une grave erreur. La femme doit rechercher l'harmonie de son corps, en copiant les statues antiques en fonction de son type (Diane, Vénus, Callipyge).

Diane a les épaules plus larges que le bassin. Ce type de femme porte très bien la toilette. Diane a besoin de développer sa " sangle " trop faible, mais le réclame peu (toujours suivant sa préoccupation vestimentaire).

Vénus est belle, les épaules et le bassin ont sensiblement la même largeur. Vénus aime l'exercice mais se trouve un peu lourde, toujours pour la toilette.

Callipyge déplore ses fesses et ses grosses cuisses. C'est son souci majeur. Les hanches dominent sur les épaules. Il faut la rassurer, et l'affiner un peu.

Il ne faut pas accepter de satisfaire tous les caprices féminins en matière de morphologie. On doit apprendre à la femme à se voir, et quel est son type de beauté, et le perfectionnement heureux que ce type réclame. Cela demande, de la part de l'orthokinésiste un peu de psychologie.

◇ d) - Athléticité (faire un athlète complet).

Cette phase de l'entraînement convient surtout aux hommes de 20 à 40 ans (2ème âge). Elle comporte le développement des grandes qualités neuro-musculaires et cardio-pulmonaires qui font les athlètes en mouvement, cherchant à s'emparer du temps, de l'espace ou de la matière.

Ces qualités sont les suivantes :

- . La force (et la puissance)
- . La vitesse (ou la détente)

- . L'adresse (et l'équilibre)
- . La résistance
- . La souplesse

①- La force et la puissance : il s'agit de la forme musculaire, pour vaincre une charge pesante. Le sport de la force est l'haltérophilie. On ne conçoit pas un athlète faible. Les sports de stade font des athlètes qui manquent de force (les coureurs). La C.P. et les poids, donnent à tous une force musculaire moyenne, qu'il faut évaluer suivant la règle suivante : un homme de force moyenne soulève son propre poids, un homme fort le jette des épaules, un homme très fort le développe.

La force de l'homme est dans le rable et l'attache de l'épaule. L'homme " animal porteur " semble avoir été fait pour l'haltérophilie, qui est un sport de base, beaucoup que l'athlétisme léger. La femme n'a pas à développer sa force, qui est pratiquement inexistante et ne correspond pas à sa physiologie. La femme n'aime pas l'haltère et elle a raison. Lorsque la force est cultivée par des exercices de vitesse (arrachers) elle devient la puissance. En un mot, la puissance est faite de force et de vitesse.

②- La vitesse et la détente : On conçoit l'intérêt de développer la vitesse par des exercices spéciaux : arrachers d'un bras en haltère, sauts à pieds joints ou en élan, lancers, etc...

La course rapide sur 30 à 40 mètres est un excellent entraînement pour développer cette qualité. En salle, l'entraînement au ballon lourd (médecine ball) permet de travailler la vitesse des membres supérieurs, comme par des lancers (poids, disques).

N.B. Après la quarantaine, 3^e et 4^e âge , il faut se méfier des exercices de vitesse ou de détente, qui faits avec brusquerie, peuvent provoquer des déchirures musculaires plus ou moins graves. Un échauffement doit toujours précéder les exercices de vitesse ou de détente.

La femme n'a aucun intérêt à rechercher la culture de ces qualités.

③- L'adresse (équilibre et jonglerie)

C'est une qualité qui convient aux deux sexes. Elle développe par des exercices variés et très amusants, qui sont les suivants :

- . Equilibre sur poutre et fil
- . Jonglerie d'objets différents
- . Tirs variés sur cible (arc, etc...)

④- La résistance .

Cette qualité est essentiellement masculine, lorsqu'elle est recherchée au maximum. Elle s'obtient par :

- . La course de fond
- . Les longs parcours en bicyclette
- . Le travail à la gueuse, en salle

N.B. - La recherche excessive de cette qualité risque de faire disparaître la beauté, et la puissance ; la santé, souvent, est également compromise.

⑤- La souplesse

Qualité des deux sexes, mais surtout féminine. L'homme peut être souple, la femme doit l'être .

La " souplesse acrobatique " au tapis est le plus sûr entraînement, et le meilleur pour la femme. En développant sa souplesse, la femme développe ses autres qualités, fait ses chairs, voit sa cellulite disparaître, acquiert du " galbe " et de la " sangle ". Lorsque la " souplesse acrobatique " est réalisée sous forme d'une chorégraphie rythmée ou musicale (danse acrobatique), le résultat est atteint pleinement.

N.B. - Rappelons que la souplesse est la qualité à développer tout au long de la vieillesse, chez l'homme.

< CONCLUSION >

C'est tout un art pour faire un athlète intégral : sain, beau et offrant toutes les qualités : force, vitesse, adresse, résistance et souplesse (parce que ces qualités souvent se contredisent ou se contrarient dans leur

plein épanouissement).

Il faut surtout rechercher l'athlète moyen et non le champion,
en ces qualités.



" La véritable athléticité se moque de
la spécialité et des records ".

P.M.

" Le seul record à battre, digne d'envie,
est celui de rester jeune quand ceux de
votre âge sont vieux (longévité) ".

P.M.

ORGANISATION D'UN INSTITUT D'ORTHOKINESIE

(Hatha-yoga d'Occident)

①- La salle d'exercice

Cette salle doit être une grande pièce, largement aérée, par 3 ou 4 grandes fenêtres.

- Sur une face, mettre des glaces de 1 m de haut sur 0,50 de large : 5 ou 6 glaces distantes les unes des autres de 1,50 m environ.

- Sur une autre face, mettre des porte " haltères " en bois ou rateliers permettant de disposer des gammes de barres longues de 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 15 kg) et des haltères courtes (paires de 1, 2, 3, 4, 5 kg).

- Sur une 4^e face de la salle installer une échelle dorsale, un appareil de suspension, un vélo fixe (home-trainer).

- Prévoir l'installation d'un tapis assez épais pour la souplesse acrobatique (avec une ceinture de protection fixée au plafond).

Le parquet de la salle doit être ciré. Et des tapis individuels seront prévus (1 x 0,50 pour chaque glace).

Ajouter dans cette salle les objets suivants :

①- Plantes vertes (elles sont indispensables pour créer un milieu agréable)

②- Générateur d'air pur et ionisé aux arômes (une bouteille d'air comprimé, dont les gaz en s'échappant barbotent dans un mélange d'essence aromatique résineuse).

③- Fixateurs de chevilles, devant et dessous chaque glace, pour faciliter le travail des abdominaux.

④- Photographies d'athlètes et de beaux modèles féminins, sous verre, accrochées au mur de la salle, tout autour (cette décoration est utile par l'exemple qu'elle donne aux élèves).

⑤- Un métronome ou deux, permettant de régler la cadence des exercices non comptés mais rythmés, dans le cas de longues séries dépassant 30 ou 40 répétitions, avec un ou deux sabliers indiquant la fin des séries.

②- La douche ou salle d'eau

- a - Elle doit comprendre 3 ou 4 places individuelles.
- b - Une douche ou jet (isolée)
- c - Une baignoire, également permettant les bains froids et chauds.
- d - Une table de repos ou de relaxation permettant les applications de boue.

Prévoir 6 compartiments, environ, isolés par des rideaux blancs, comme dans une clinique. Prévoir une aération efficace et rapide des lieux.

N.B. - A la salle d'eau peut être adjointe une salle de massage, avec table basse et dure pour les manipulations.

Il est toujours possible de s'entendre avec un masseur d'Etat (par moitié) pour exploiter cette branche ; à moins que l'orthokinésiste soit masseur ou pratique lui-même. Conseils , à ce sujet, sont donnés au cours du stage.

③- Le vestiaire

Il doit comprendre :

- a - Une salle commune, avec barres et nombreux porte-manteaux
- b - Des cases individuelles avec isolement complet et casiers individuels fermant à clefs.

Les serviettes et sorties de bain peuvent être marquées et mises à sécher sur un espalier prévu à cet effet, dans le vestiaire.

N.B. - Le vestiaire doit communiquer avec la salle d'exercice et la salle d'eau. Pour gagner le vestiaire, il faut éviter de passer dans la salle d'exercice. Le vestiaire doit communiquer avec le hall d'entrée.

Prévoir un vestiaire avec des glaces dans chaque case et une grande glace à la sortie.

④- Le bureau

Il communique avec le hall d'entrée (ou salle d'attente).

Le bureau est la salle d'examen. Il doit comporter un bureau, un fauteuil et deux sièges pour les visiteurs. Les murs doivent être tapissés de photographies.

Prévoir une toise, un ruban métrique, un compas thoracique, une bascule et un spiromètre avec des fiches de mensurations imprimées pour prendre toutes les mesures, chaque mois.

Des livres, une petite bibliothèque, des plantes vertes, des glaces peuvent compléter l'installation.

⑤- Le hall d'entrée

Quelques sièges, une table avec des revues. Au mur des photographies et des glaces. Quelques plantes vertes.

Du hall on peut accéder à toutes les salles de l'installation.

Il est certain que des variantes peuvent être admises dans l'installation en fonction de la disposition des locaux. Au cours du stage un professeur étudie avec l'élève le plan des locaux disponibles afin de leur donner une utilisation correcte.

⑥- Publicité

Elle est indispensable pour lancer un institut. Diverses formules sont possibles :

- Publicité directe et régulière dans le journal local
- Publicité permanente dans la rue, sur la porte de l'Institut (si cela est possible)
- Carte publicitaire (de visite)
- Conférences trimestrielles sur invitation, avec démonstration

- Publicité photographique de la salle et des sujets dans les vitrines de commerçants sympathisants.
- Publicité par affiches sur les murs de la ville
- Publicité par vitrines (louer un panneau et mettre chaque semaine des photographies d'athlètes de la salle avec commentaires).

N.B. - Il faut louer un panneau en un lieu où le public est nombreux et de grand passage. Des conseils spéciaux sont donnés, à ce sujet, au cours du stage.

⑦- Modèles publicitaires

- Santé, beauté, force, longévité par la Naturopathie (Hygiène vitale)
- Cures : obésité, cellulite, maigreur, dos ronds, scolioses, croissance des enfants, insuffisance respiratoire, etc...
- Cures de revitalisation : dépression, fatigue nerveuse, amélioration des fonctions digestives, circulatoires et respiratoires.
- Cures de perfectionnement physique : correction des imperfections corporelles. Développement musculaire des hommes .(Seins, hanches, jambes pour les femmes).

⑧- Sudation et oxygène

On peut toujours adjoindre à l'institut une salle de sudation (avec 2 ou 3 caisses) et une salle d'oxygénation pour faire de l'oxygéno-relaxation (une table basse, avec bouteille et masque d'oxygène).

Dans ce cas, l'institut offre un plus grand champ d'application (portant sur la désintoxication, la revitalisation, le rajeunissement, l'amaigrissement, etc...)

DISCIPLINES ANNEXES

Pour développer un Institut, c'est-à-dire augmenter la clientèle, on peut adjoindre :

- 1 - Cours de Hatha-Yoga (voir notre enseignement)
- 2 - Un centre d'Esthétique corporelle (voir notre enseignement)

IMPOTS - FISCALITE - etc...

- 1 - Louer un local avec bail (si possible) , ou acheter
 - 2 - Prévoir une assurance incendie pour les risques aux voisins et pour sa propre installation.
 - 3 - prendre une assurance pour garantir les accidents aux élèves
 - 4 - faire une déclaration de fonction libérale (avec patente et impôt sur les bénéfices en fin d'année)
 - 5 - déclaration à la Caisse des Allocations en tant que professionnel exerçant une activité libre.
 - 6 - Pour soi, cotiser à une mutuelle ou assurance accident et vieillesse.
-

② - Etude de quelques exercices -

(les autres seront enseignés au cours des stages)

- Pour faire du " Rable " -

◇ A - Exercices pour la colonne vertébrale et les muscles rachidiens - (Figure I)

Barre sur la nuque, sujet assis sur tabouret. La charge ne doit pas être inférieure au dixième du poids corporel ; et sera augmentée progressivement jusqu'au tiers du poids corporel (maximum).

Gamme des mouvements :

- a) - Flexions du buste en avant (fig. I A)
- b) - Flexions latérales à droite et à gauche (fig. I B)
- c) - Rotations (droite et gauche), buste droit (fig. I C)
- d) - Circumductions de tout le buste (de la droite vers la gauche et inversement). Combinaison des trois mouvements précédents (fig. I D)

N.B. (1) - En A, le buste doit se fléchir très droit, et arriver peu à peu à descendre entre les genoux .

En C, la rotation se fait sur l'axe de la colonne qui reste dans la position verticale.

En D, le mouvement est continu et arrondi, dans un sens comme dans l'autre.

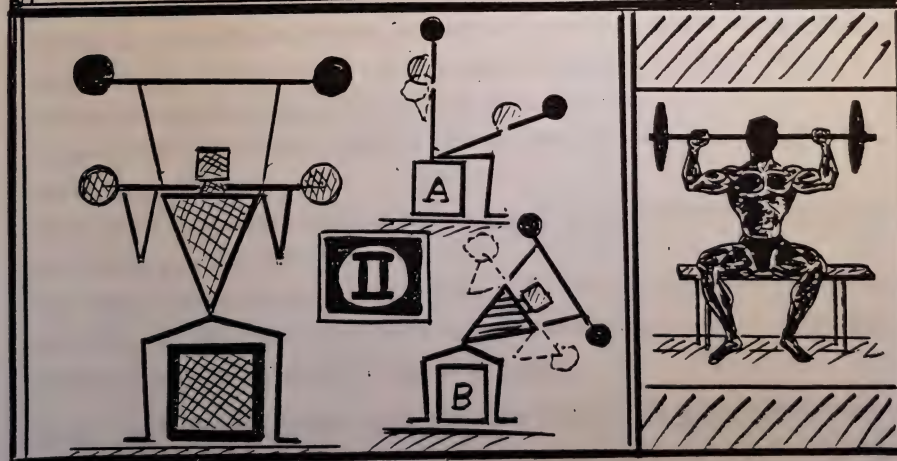
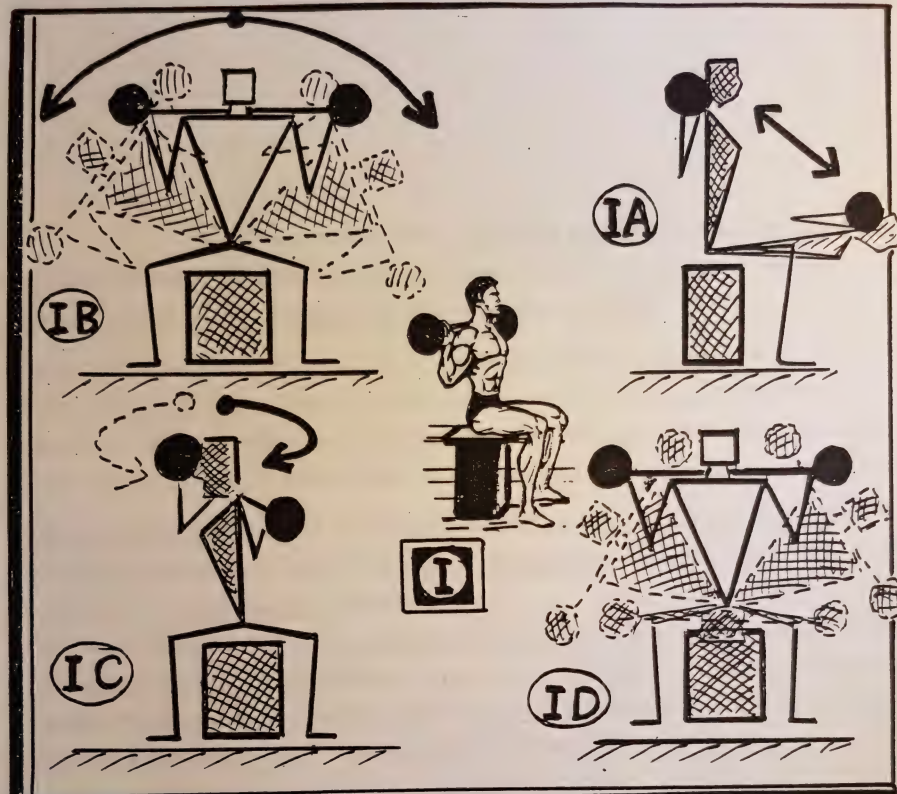
Dans chacun de ces 4 mouvements, le bassin ne doit bouger. Il est fixé sur le tabouret, par la position assise, et les jambes écartées (talon bien à plat).

Cette position assise est voulue pour bloquer le bassin, et faire jouer à fond les articulations vertébrales et la musculature rachidienne.

La respiration est rythmée sur chaque mouvement (expiration à fond sur un temps, inspiration sur l'autre). Il ne s'agit pas, ici, d'exercices respiratoires, mais seulement de respirer pendant l'exercice.

N.B. (2) - Tous ces mouvements peuvent se faire assis au sol (jambes bien écartées, ou jointes, mais toujours tendues, tout en évitant d'arrondir le dos, lors des flexions en avant ou des passages en avant).

Bien entendu, le travail au sol est plus difficile.



Les mêmes mouvements, exécutés debout (jambes écartées ou jointes, tendues) sont également possibles, mais il faut veiller à ne pas faire suivre le bassin, ni à arrondir le dos en postures avant.

N.B. (3) Chaque mouvement, avec la charge choisie au départ, doit s'exécuter de 10 à 20 fois ; prendre quelques secondes de repos, et répéter la série ; et faire de même une troisième fois. Après quoi, on passe au mouvement suivant. Donc, 3 séries (de 10 à 20 répétitions) pour chaque mouvement.

Action physiologique : Ces mouvements tendent à tordre et à redresser la colonne vertébrale, à ouvrir les boîtes articulaires (disques) et à faire jouer toute la musculature rachidienne.

Ils " auto-massent " les deux chaînes ganglionnaires pré-vertébrales, libèrent les racines des nerfs rachidiens, apportent de la lymphe à l'anneau discal de chaque vertèbre, et décongestionnent le cortex (relaxation). Enfin, ils améliorent la circulation du " liquide céphalo-rachidien ".

Figure II - Les mêmes mouvements peuvent, encore, s'exécuter en développant la barre, à bras tendus (avec retour aux épaules à chaque temps, ou en conservant les bras tendus tout au long de la série).

Cette forme de mouvement est plus pénible, étant donné que les leviers sont plus longs.

Nous avons schématisé les mouvements A et B, mais les mouvements C et D ne doivent pas être oubliés.

Les temps respiratoires, et les 3 séries (de 10 à 20 répétitions) demeurent toujours. On peut, également faire ces mouvements assis au sol, ou debout. Mêmes effets physiologiques que pour la figure I

N.B. - Les charges doivent, ici, être très légères. Un baton suffit pour les femmes et les enfants, une barre de 3 à 5 kg pour les hommes.

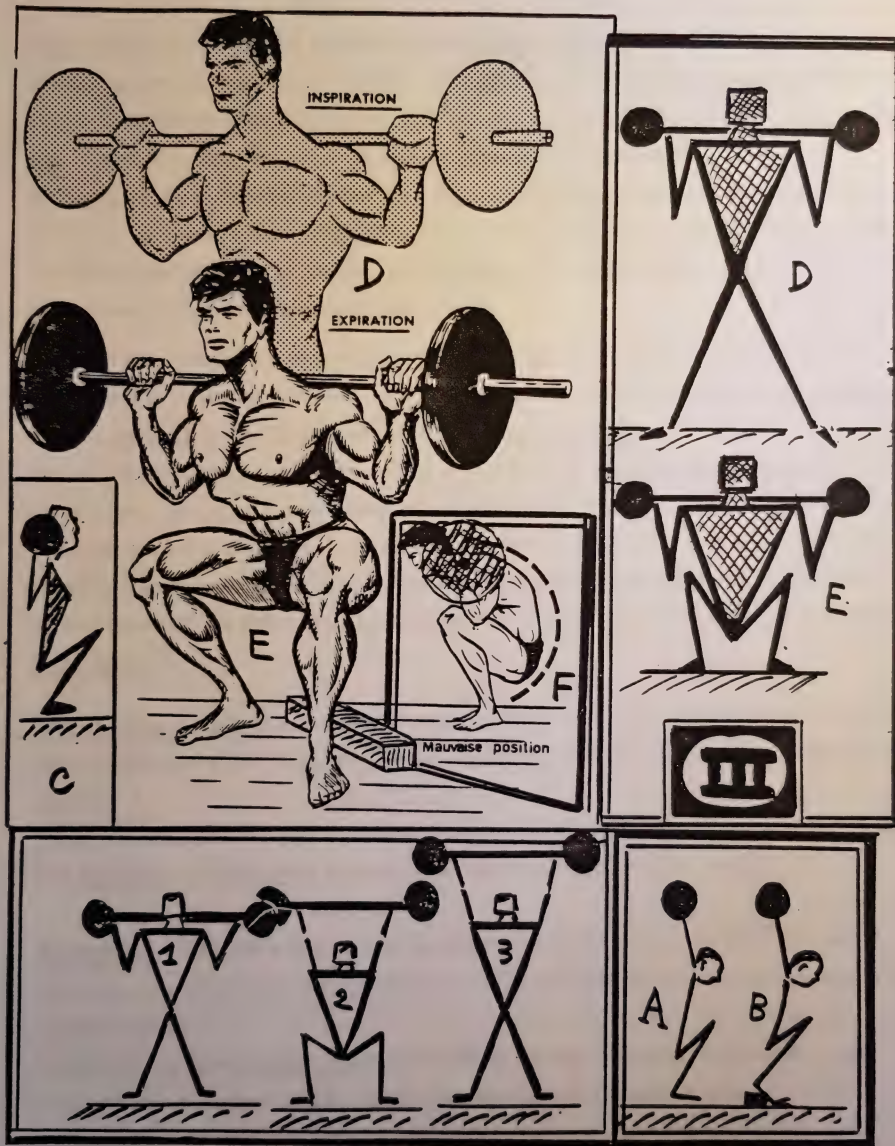


Figure III - Toujours en partant de la position initiale (barre sur la nuque avec charge correctement choisie : allant, ici, jusqu'à un maximum d'un bon tiers du poids corporel), faire une flexion à fond sur les cuisses, talons au sol (O et E). Expirer à la flexion, inspirer à l'extension.

Faute à éviter : descendre sur la pointe des pieds, ou alors arrondir le dos (F). Il faut descendre buste droit (C). Pour éviter les incorrections, placer sous les talons une petite cale en bois, qui rééquilibre le corps. Veiller également à un bon écartement des pieds.

N.B. - S'entraîner suivant l'application déjà décrite (3 séries de 10 à 20 mouvements). Lorsqu'on se sent bien à l'aise, passer au mouvement complet (avec extension des bras lors de la flexion des jambes).

En bas du schéma, les 3 temps (1, 2 et 3) de ce mouvement complet sont représentés. En A et B sont dessinés deux sujets, l'un avec " cale " (B), l'autre sans " cale " (A). Bien remarquer l'extension en arrière de la verticale. Peu à peu, avec la souplesse du bassin et des épaules (les 2 ceintures scapulaire et pelvienne), la plupart des sujets doivent arriver à travailler sans cale.

Action physiologique : Puissante action détirement et de grandissement vertébral (ouverture des disques) et de souplesse des deux ceintures (bassin et épaules).

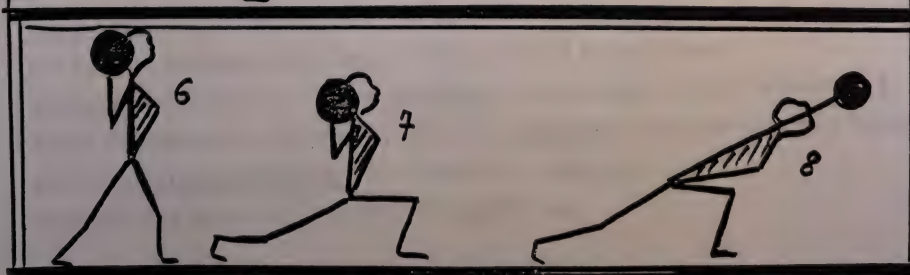
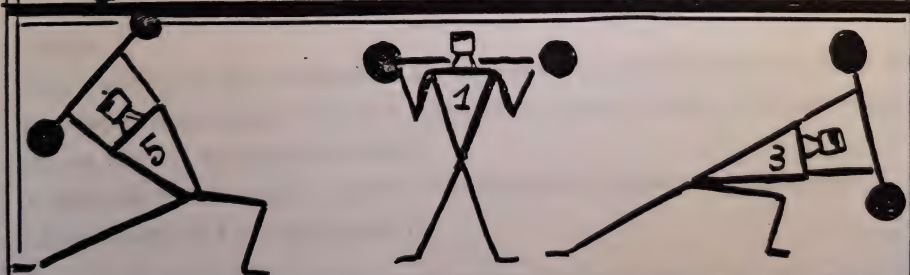
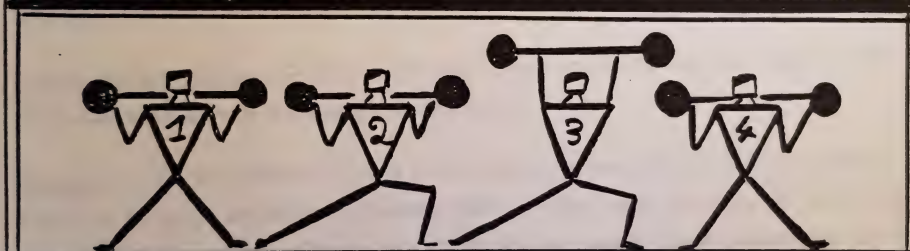
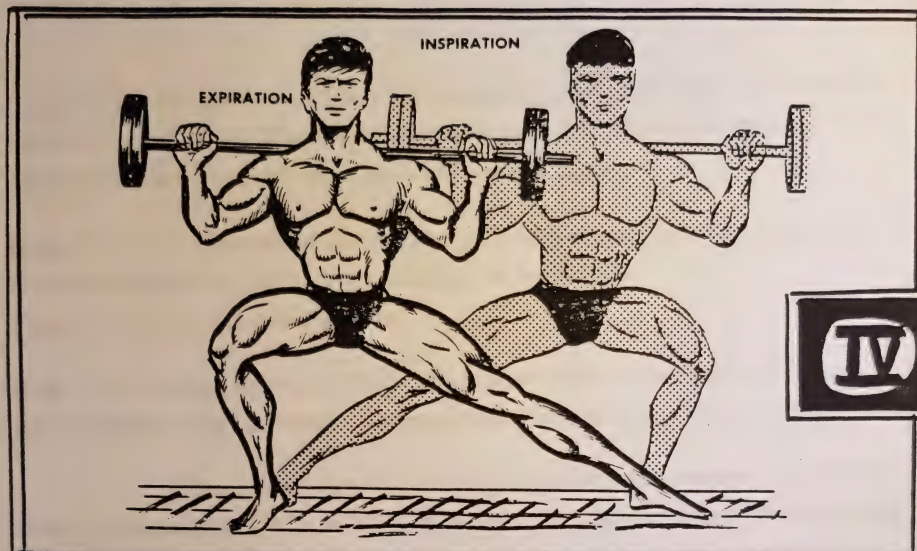
Nous ne connaissons pas de meilleur mouvement pour redresser les scolioses les lordoses et cyphoses tout en musclant correctement le rachis.

Figure IV - Toujours barre sur la nuque (avec un poids n'excédant pas le dixième du poids corporel), faire des flexions latérales, sur jambe droite et jambe gauche .

Descendre à fond, buste droit ; mettre si besoin - comme ci-dessus - une " cale " sous chaque talon. On descendra à fond progressivement.

Lorsque le résultat est obtenu, faire les 3 séries sur chaque jambe.

N.B. (1) - Après quoi, on passera au mouvement complet avec temps d'extension des bras lors de la flexion sur cuisse (1, 2 et 3) puis on revient au temps de départ (1 ou 4) ; et on travaille ensuite sur l'autre jambe.



N.B. (2) - Ce mouvement étant bien assuré, on le complique d'une bascule latérale (en 2) suivi d'une extension des bras (3) ; et on revient en 1 . Ce mouvement sera exécuté, bien sûr, sur chaque jambe.

N.B. (3) - Ce mouvement est le même que précédemment, mais avec une bascule latérale du buste, à l'opposé de la fente (5).
Faire également sur les 2 jambes.

N.B. (4) - Même chose, mais de face (fente avant : 6 et 7) et revenir jambe tendue ; puis à mesure des progrès, extension des bras (en 8).

Tous ces mouvements se font très symétriquement, de chaque côté, et par séries (3), de 10 à 20 répétitions. La correction des attitudes doit être recherchée (ne pas prendre une charge trop lourde, au début).

Action physiologique : Comme ci-dessus, mais en sollicitant les petits muscles rachidiens sous tous les angles de traction.

Figure V - Ce mouvement (1 et 2), en appui sur les cuisses (buste dans le vide) et en appui abdominal (jambes dans le vide) est, encore, un excellent mouvement d'ajustement lombaire, combiné à une active musculation rachidienne.

Bien entendu, il faut " charger " les extrémités (haltères pédestres pour les jambes, et barre pour le buste). Les charges seront légères (ne pas dépasser un dixième du poids corporel).

A exécuter (en 1 et en 2) suivant les modalités d'application habituelle (3 séries de 10 à 20 répétitions).

Figure VI - En suspension par les jarrets à un appareil fixe (conçu dans ce but), avec système pour " caler " les jambes (aucun danger).

Position de départ (en 1), se redresser (se cambrer à fond) comme en 2
Autre mouvement en position 1, faire des rotations, droite et gauche (schéma 3)
puis des flexions latérales (4) à droite et à gauche.

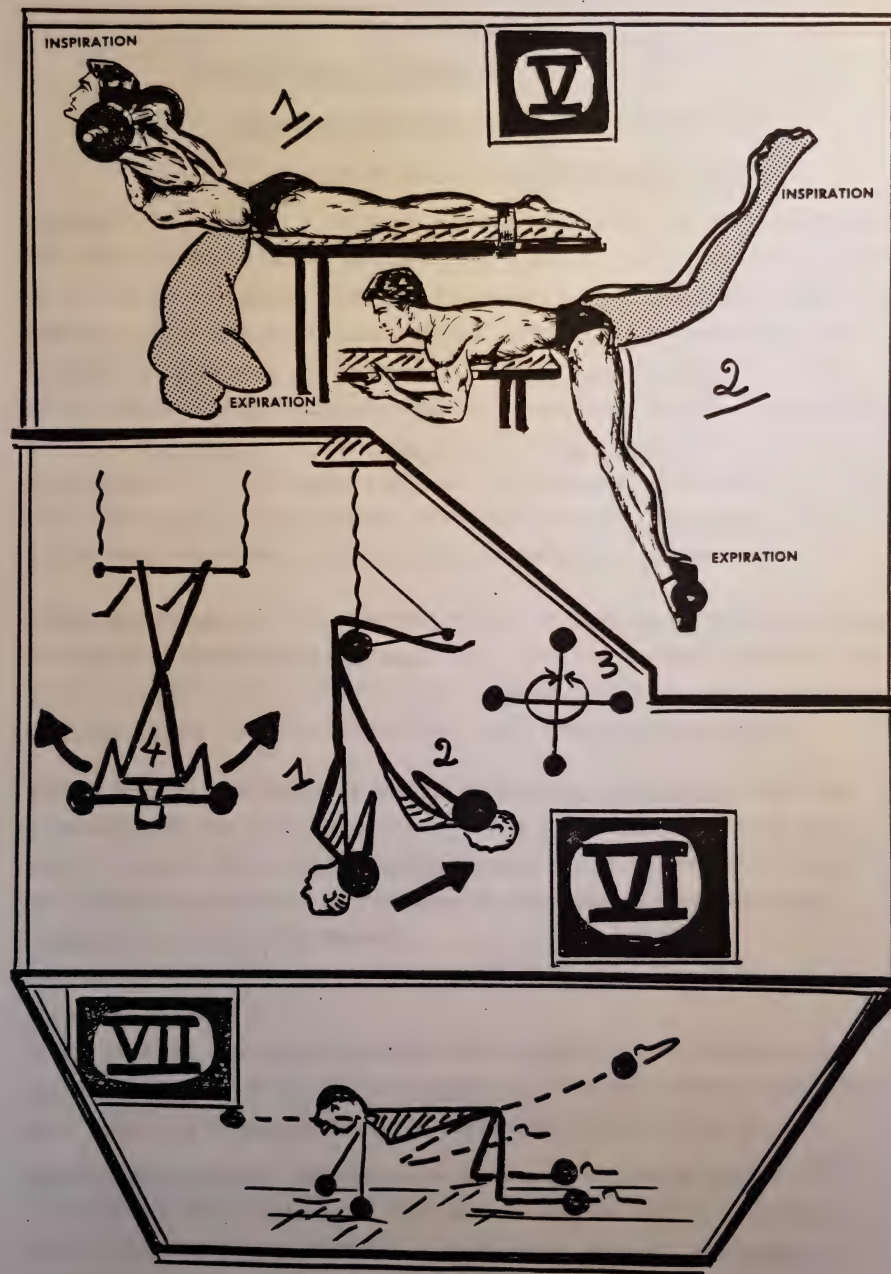
Toujours les séries (3) de 10 à 20 répétitions.

Figure VII - Mouvement dit de " la patte de poule ". Etendre la jambe droite à fond et revenir sous le thorax. Répéter. Faire la même chose avec la jambe gauche. Enfin, étendre bras droit et jambe gauche ; puis faire l'inverse : bras gauche et jambe droite.

Ce mouvement redresse, très rapidement, les scoliotiques. A régler bien sûr, suivant les cas.

Action physiologique : Pour les figures V, VI et VII, les actions correspondent aux précédentes.





Pour faire de la " Sangle "

◇ B - Exercices pour l'abdomen (viscères et muscles).

Ils s'exécutent en général en position sur le dos.

Figure I - La position (4) indique la posture générale. Aux pieds se trouvent des haltères pédestres. La position à plat dos n'est pas recommandée, à cause de la traction du " psoas-iliaque ", qui creuse les reins et évite le travail des abdominaux (grands droits, transverses, petits et grands obliques). Nous conseillons, pour tous ces mouvements, l'appui sur les coudes (1). Dans cette position, on peut faire de nombreux mouvements : élévation des jambes jointes à l'équerre (1) ; les ciseaux (2) ; les pédalages (3) ; " les temps de la brasse " (6) soit jambes jointes, soit en écartant les jambes à l'extension, soit encore alternativement. En 7, même travail, bras tendus. Les séries sont respectées, et les rythmes respiratoires également.

Action physiologique : Auto-massage profond du gros colon, du grêle, du foie, du pancréas, des organes génitaux, etc... Tous les organes viscéraux, sous diaphragmatiques, sont sollicités à des moments différents, par la compression des jambes (muscles abdominaux), et la descente du diaphragme.

Figure II - Ici, il s'agit de la bascule du tronc sur les jambes (alors que précédemment, les jambes remontées vers le buste). La position de départ est en 1 (barre sur la nuque, jambes fléchies et pieds fixés par un étrier). Se relever à angle droit. On complique le mouvement en travaillant bras tendus (avec charge très légère).

En position 1, on peut encore (étant relevé), faire une rotation droite ou gauche du buste (3).

Enfin, tous ces mouvements peuvent être intensifiés par le travail sur un plan incliné (2), qui partant de l'horizontale peut être relevé progressivement jusqu'à la verticale. Séries et répétitions, comme cela a été dit.

Action physiologique : Les mêmes que ci-dessus; en plus la posture (2) et les divers mouvements qu'on peut faire sur le plan incliné, contribuent à lutter contre les ptoses (vésicule, colon, reins, utérus), les hernies, et à faciliter le retour de la circulation veineuse.

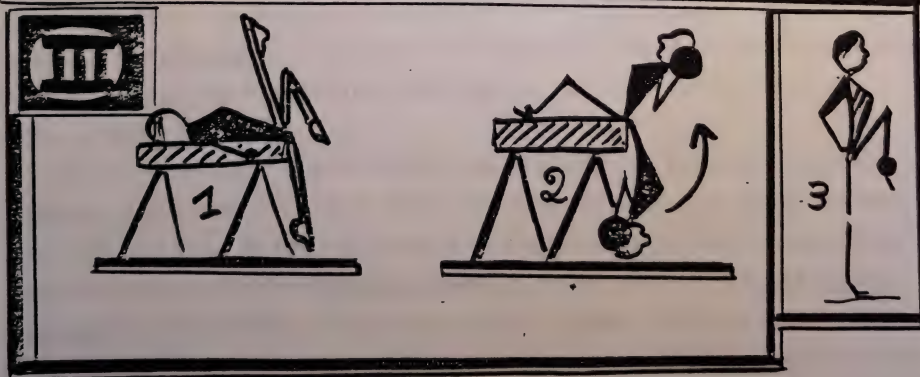
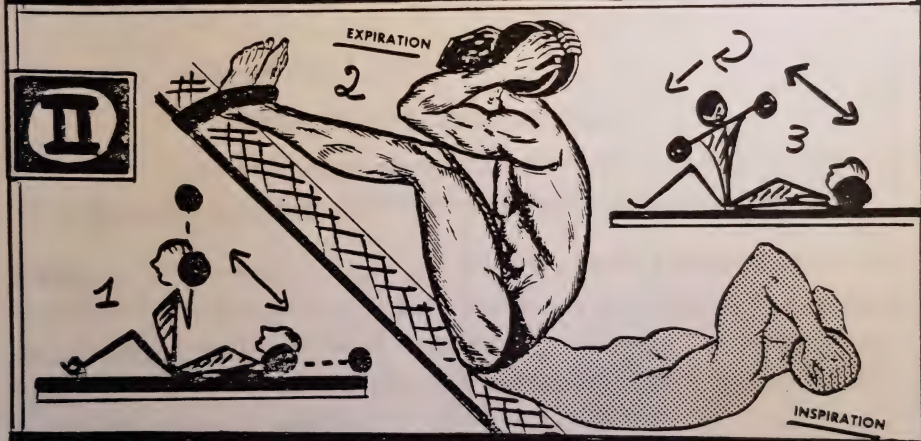
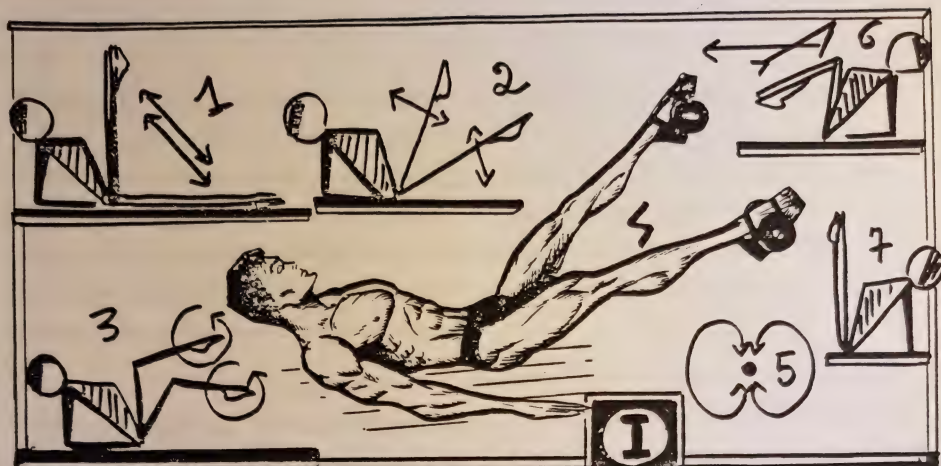


Figure III - Ces mouvements visent à l'élongation des abdominaux (qui, parfois, trop toniques, peuvent gêner la respiration). En 1, mouvements variés des jambes comme au tapis ; en 2, renversement du buste (comme en figure II). En 3, mouvements simples des abdominaux, exécutés debout. Même action physiologique que pour les mouvements précédents. Rythme respiratoire toujours axé sur les temps du mouvement (glotte ouverte). Respect des séries et des répétitions.

Les obliques (petits et grands obliques) seront travaillés par toutes les rotations et bascules latérales, possibles, étant debout (figure 1 : B - C - D), en fentes variées, ou lors des relèvements du buste avec torsions.

Pour faire du " Coffre "

◇ C - Exercices pour la cage thoracique -

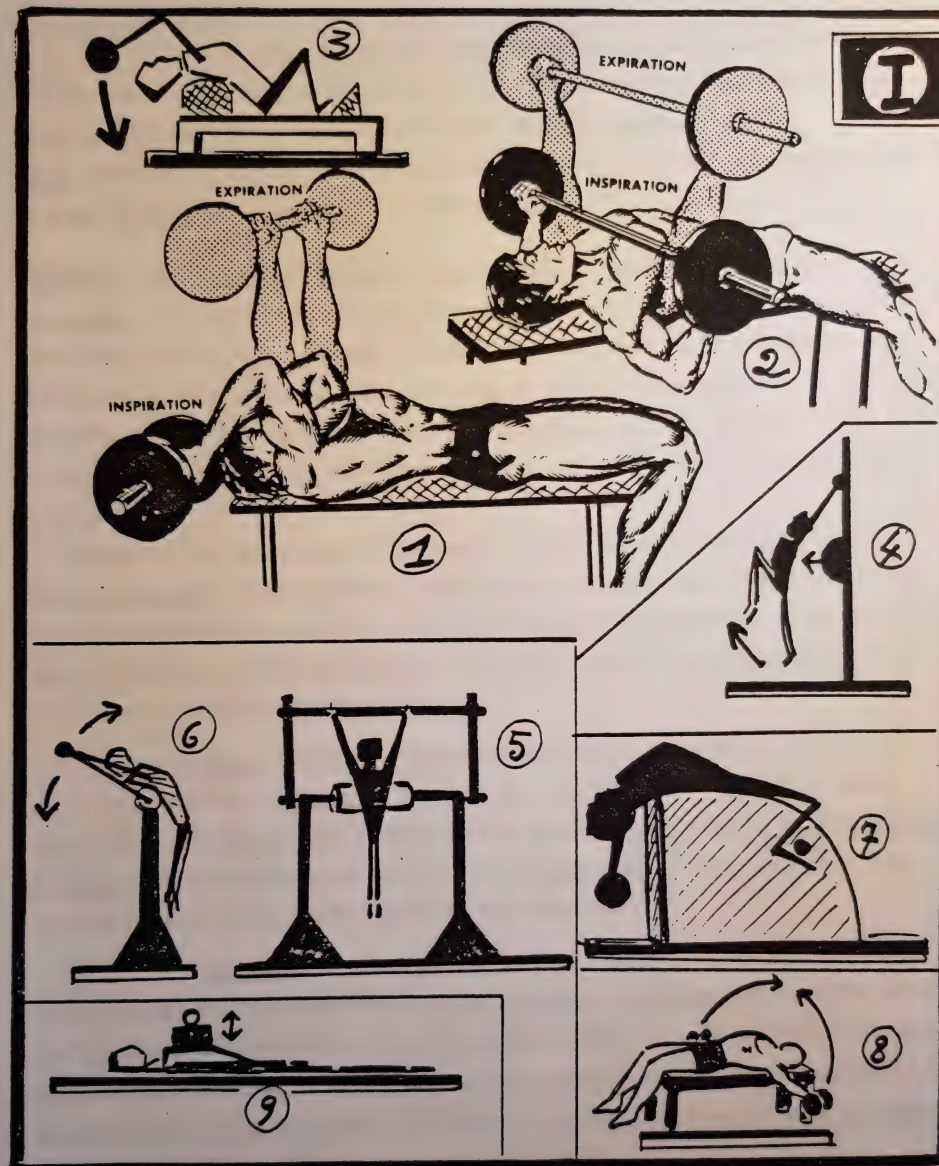
Les mouvements que nous allons étudier, ont pour but d'accroître la capacité thoracique, c'est-à-dire la surface pulmonaire.

Figure I - Le mouvement dit du " pull-over ". Le sujet est couché sur le dos (une barre sert de support). Il tient en main une barre longue (1), position en supination (ongles des mains tournés vers l'intérieur). Il fléchit doucement les bras, au niveau du coude, tout en portant la barre derrière la tête, et plus bas encore si possible.

En 2, la position est la même, mais les mains sont en pronation. Le sujet peut exécuter des développés (verticaux) en descendant à fond les coudes ; ou encore des pull-overs bras tendus, comme en 1, mais sans flexion du coude (plus difficile).

La position conseillée, afin d'accroître la projection en avant du thorax est de placer des livres (ou autres objets) sous le dos (3). Les mêmes mouvements qu'en 1 et 2, se font, alors, sur ce support. En 8, toujours les mêmes exercices, mais avec des haltères séparées, ce qui permet d'amples circumductions des bras tendus (si possible avec la " baume " dorsale).

L'appareil n° 7 est une variante. En 4, le sujet est accroché à un espalier, et l'application se fait dans le sens de la flèche. En 5 et 6, on a dessiné un " cadre dorsal ", avec barre de soutien mobile. On en comprend aisément les effets.



Tous ces mouvements appartiennent à la catégorie dite du " Pull-over ". Ils tendent à ouvrir à fond et en arrière la ceinture osseuse scapulaire et à " briser " le segment dur dorsal (cyphose).

En 9, mouvement spécial pour développer les petits muscles inspireurs de la cage thoracique (scalènes et intercostaux).

Figure II - Autres mouvements d'amplification thoracique. En 1, le lever de la gueuse. Ce mouvement s'exécute par un temps de " cloche " à deux bras, entre les jambes, pour amener l'engin (la " gueuse ") à bras tendus, au dessus de la tête. On peut plier les bras au passage des épaules, et terminer en développant. La " gueuse " varie en poids : 5, 10, 15, 20 kg (et plus). C'est une masse de fonte avec des poignets aux extrémités (v. dessin, sous schéma 1).

L'inspiration se fait en se redressant et l'expiration en se fléchissant.

Les répétitions (sans reposer l'engin au sol) sont nombreuses pour le but poursuivi. On peut compter un minimum de 100, pour atteindre un maximum de 300 à 400 (bien choisir la charge convenable, permettant de cultiver cette résistance " cardio-respiratoire ").

En 2, même mouvement de ventilation pulmonaire obtenu, non en salle, mais sur un stade ou en plein air. En a, allure de 3 000 mètres en b, allure de 400 mètres (demi-fond). Il s'agit de l'exercice de la course à pieds, indispensable pour tous. Les vitesses varient, ici, suivant l'âge, le sexe, l'entraînement, les qualités individuelles.

En 3, mouvement au spiromètre (bouteille pleine d'eau). Le sujet souffle dans la bouteille, le plus longtemps possible (on contrôle avec une montre ayant une petite aiguille pour les minutes). On répète le mouvement de 10 à 20 fois, en essayant de faire durer l'expiration au maximum (le bouillonnement de l'eau sert de témoin). On peut, encore, utiliser un spiromètre, muni d'un cadran, indiquant l'air exhalé.

En 4, autre mouvement : chercher à éteindre une bougie, placée sur un socle devant soi, et qu'on recule progressivement (renforcement du transverse et du diaphragme). On peut remplacer la bougie par un petit moulin à vent (comme on trouve dans le commerce). Cela revient au système de la bouteille.

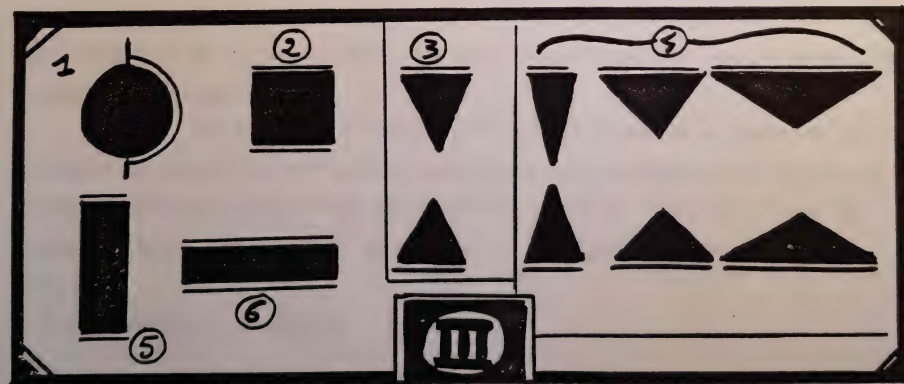
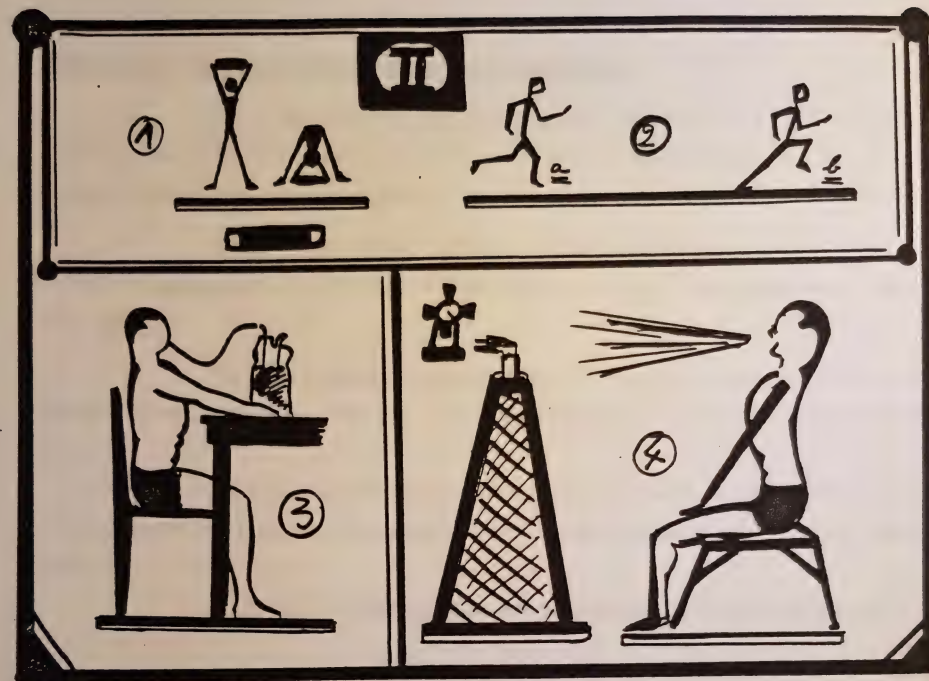


Figure III - Exercices respiratoires géométriques -

En 1, respiration circulaire. Le sujet inspire à fond et expire à fond (sans rétention pleine ou vide). On choisit un rythme : 20, 30, 40 secondes pour un mouvement complet, et on exécute une vingtaine de répétitions.

En 2, respiration carrée . L'inspiration est suivie d'une rétention pleine, et l'expiration d'une rétention vide. Les temps sont, bien sûr, égaux.

En 3, respiration triangulaire. En haut, le temps de rétention pleine figure la base du triangle ; en bas, cette base représente la rétention vide.

En 4, quelques figures possibles. On peut en imaginer à l'infini en combinant les figures triangulaires et en les déformant, au gré de l'imagination.

En 5 et 6, la respiration est rectangulaire, haute et basse.

◇ CONCLUSION ◇

Redresser la colonne pour ouvrir la poitrine. Le " dos rond " des enfants et le " gros ventre " des parents marquent bien notre époque de misère physiologique.

Dans la Grèce Antique, les mères auraient eu honte de leurs époux et de leurs fils et l'opinion publique aurait stigmatisé ces signes de décadence. De nos jours, c'est une fierté de plus ; le " dos rond " est une marque d'intelligence et le " gros ventre " un signe de prospérité... en affaires.

C'est le monde à l'envers !

Il faut, donc, rendre à l'être humain sa forme originelle ; c'est le premier devoir humain, car dans la forme il y a neuf dixièmes de santé en préparation. On peut dire sans erreur que, du point de vue biologique, la beauté d'aujourd'hui est la santé de demain.

La beauté des formes engendre l'équilibre physiologique qui confère à son tour la Santé. Les parents sentent confusément cela,

puisqu'ils désespèrent un peu du " dos rond " de leurs enfants et cherchent à y remédier, malgré toutes les circonstances atténuantes, toutes les explications et leurs justifications. Mais ils n'ont trouvé, jusqu'à ce jour, que ces deux méthodes stupides :

- Le " tiens-toi donc droit " ou l'appel à l'impossible, pour ceux qui ont du temps à perdre... et de la salive à gaspiller ;
- Le " je vais te mettre dans un corset " ou la menace inutile, suivie trop souvent, d'une torture dangereuse.

Il est pénible de voir, des médecins, conseiller le " corset " pour redresser des colonnes vertébrales déviées. Il est un âge, celui de la formation osseuse (deuxième croissance qui va de 10 à 15 ans approximativement) où imposer une cage dure, inextensible au thorax, doit être considéré comme un acte criminel.

Combien avons-nous vu de fillettes, en pleine formation " comprimées " (le mot n'est pas trop fort) dans des corsets orthopédiques devenus trop étroits ! Sont-ils même des pères, les médecins qui encouragent ou tolèrent de pareilles choses ! Combien avons nous vu, encore, de pauvres petits gars recroquevillés dans leur armature de fer, destinée à les redresser (ô, ironie !) et, sans se plaindre, mourir de tuberculose comme de malheureux oiseaux privés d'air. La science, qui commet de telles erreurs, n'est plus la science.

Le meilleur corset devrait être changé tous les 15 jours, au maximum, pour suivre le développement de l'enfant ; or, cela ne se fait jamais (c'est impossible). Et même si cette règle était observée, l'enfant grandirait à son aise, mais n'aurait pas la force de maintenir sa structure parce qu'immobilisé et atrophié. Les meilleurs appareils orthopédiques ne remplacent jamais les organes. Les lunettes ne rééduquent pas les yeux et les laissent aussi faibles qu'avant et même plus. Les ceintures ne font pas d'abdominaux, les béquilles sont impuissantes à refaire de solides jambes. Ne suppléons pas la nature ; elle a tout prévu et se venge toujours terriblement de l'offense qu'on lui fait

" Pour corriger, rééduquons et ne remplaçons pas " voilà la règle d'or. En fait de dos ronds, jetons à la poubelle les corsets de torture, les cages de fer et de cuir des poumons. Les muscles extenseurs du rachis sont faits pour être massifs et toniques, ce sont les meilleurs redresseurs du monde : utilisons-les.

Nous avons donné, ici, aux futurs professionnels de l'exercice éducatif, d'excellents exercices pour redonner une parfaite rectitude vertébrale. Les parents devraient exiger dix minutes de cet exercice, et cela chaque jour, durant toute la période scolaire. On verrait moins de bossus et plus de joues roses. L'adulte, qui veut grandir ou améliorer sa stature, a intérêt, aussi, à lutter de cette façon là, contre les exagérations des courbures vertébrales antéro-postérieures, appelées encellure cervicale, cyphose, lordose, lorsqu'elles deviennent excessives.

Avoir bon dos veut dire avoir une poitrine bombée et un thorax ouvert. Redresser c'est ouvrir, et ouvrir c'est respirer ; votre sang s'en trouvera bien et vous aussi. Et puis, nous ne sommes plus au temps de Law, où un bossu faisait fortune en prêtant sa bosse.

Place, donc, aux forts et aux droits, puisque les " tordus " peuvent aller droit, grâce à l'ortho-kinésie (ou " gymnastique des organes ").

Nous pourrions compléter cet enseignement par des mouvements libérant la ceinture osseuse pelvienne (comme nous l'avons fait pour les épaules) ; puis par des exercices spéciaux pour auto-masser localement chaque viscère (foie, utérus, gros colon, pancréas, etc...)
Tous ces exercices seront étudiés lors du stage.

Des mouvements seront encore étudiés, à cette occasion : ce sont ceux qui perfectionnent la plastique (musculature de l'homme et de la femme), et apportent les grandes qualités athlétiques : vitesse et détente, résistance, force, souplesse et adresse. Il serait trop long de tout dire, ici, ce cours est limité à l'essentiel et surtout vise à faire acquérir cette notion inédite d'ortho-kinésie, qui ne renferme ni la culture physique, ni l'éducation physique, ni le sport, et que le hatha-yoga a entrevu, sans en tirer toutes

les conclusions qui s'imposaient.

N.B. - Pour les étudiants intéressés, ce cours d'ortho-kinésie se complète par l'étude du cours de Yoga (également en deux tomes : "Hatha-Yoga" et Yoga-thérapeutique ").

Législation - La loi actuelle interdit d'enseigner l'exercice physique pour qui n'a pas un diplôme d'Etat d'Education Physique ou de moniteur ou professeur d'Education Physique, mais cet exercice là n'est pas le nôtre.

Hors, le Hatha-Yoga est libre et le restera, nous l'espérons.

L'ortho-kinésie est le Hatha-Yoga de l'occident, nos élèves peuvent, donc, l'enseigner.

" L'exercice santé n'a rien à voir avec l'exercice-spectacle (sport). La préparation aux sports n'est pas de l'exercice-santé, le nôtre visant au développement intégral de la personnalité humaine.

Le yoga d'occident (ortho-kinésie) n'est ni de l'éducation physique, ni du sport, et encore moins de la kinésithérapie. Ne mélangeons pas les serviettes et les torchons ".

P.M.

Le Docteur P. CHEVILLET vous parle :

Le médicament-mouvement.

Ce terme peut paraître étrange, puisque le médicament fut synthétisé par le chimiste pour remplacer le mouvement. Mais les non-initiés ignorent la réalité suivante : l'efficacité d'un médicament chimique réside dans un mouvement intime. Le bon médicament doit provoquer l'exacte réaction physique. Il est rare. Telle est la raison pour laquelle tant de formules médicamenteuses sont inefficaces.

Tous les organes exécutent des mouvements. Le coeur se contracte suivant un rythme ininterrompu depuis la naissance jusqu'à la mort. Les poumons se déplissent, se replient, du premier souffle au dernier soupir. Le sang circule sans arrêt. Chaque cellule respire, se nourrit, s'épure, exécute un travail fonctionnel, dont le substratum est un ensemble de mouvements microscopiques.

Ces mouvements vitaux sont multiples. L'organisme vivant jouit de tous les éléments nécessaires à leur exécution. Pour quelle raison maladroite l'être humain charge-t-il des éléments étrangers à son organisme de remplacer les fibres musculaires chargés de cette motilité physiologique naturelle ? Il est aussi illogique que le chef d'Etat, qui, possédant une excellente armée nationale soumise à un parfait entraînement, mépriserait sa protection et engagerait pour la défense des frontières menacées une armée constituée par des étrangers mercenaires.

La pharmacopée est cette "troupe payée" sur laquelle les malades en danger doivent moins compter que sur leurs organes robustes, troupes autochtones. Son mouvement provoqué n'est pas supérieur aux mouvements physiologiques.

Au cours de la grande guerre 14 - 18, nous avons remarqué la reprise fréquente par les Français des secteurs confiés à des guerriers alliés. Ces mêmes Français, montés en lignes, arrêtaient partout l'avance allemande. Les soldats étrangers étaient-ils donc si inférieurs aux Poilus ? Leurs hommes valaient bien les nôtres, mais il ne défendaient pas leur propre sol,

ils l'abandonnaient donc avec un désintéressement plus facile pour des raisons stratégiques.

Cette loi joue à l'égard de la défense sanitaire. D'autre part, le médicament chimique, constitué d'une substance différente de notre histologie organique, n'est qu'un raffistolage analogue à un morceau présentant une couleur plus ou moins semblable, morceau posé sur un trou d'habit. Il n'est pas un stoppage exécuté avec un fil analogue au tissu.

Oh ! de nombreuses espèces de médicaments existent. Si l'intelligence des savants chimistes en synthétise un si grand nombre, une raison très valable impose cette conduite : chaque médicament ne jouit pas d'une efficacité satisfaisante.

Certaines substances thérapeutiques prescrites exercent une influence physique, stimulent ou apaisent les contractions des fibrilles musculaires situées dans les conduits excréteurs ; d'autres produits pharmaceutiques activent ou entravent les sécrétions glandulaires, vivifient ou inhibent les centres nerveux. De telles actions paraissent être chimiques ; en réalité, elles sont physiques, car leur substratum est soit une circulation sanguine plus intense autour de la cellule glandulaire, soit une évacuation plus rapide du liquide sécrété. Or, tous les mouvements physiologiques intimes, menus, exécutés sur les confins de la physique et de la chimie, sont physiques et influencables par les contractions des muscles environnant tous ces canaux, tous ces organes, ou inclus en leurs tuniques.

Pourquoi demandons-nous à des substances étrangères (médicaments) l'exécution d'un travail que nous pouvons accomplir nous-mêmes avec perfection grâce à nos contractions musculaires raisonnables, méthodiques et dosées ? Cette question est approuvée par les être doués d'expérience, quand il s'agit d'un travail très différent des efforts physiques inhérents au bon fonctionnement sanitaire. Mais à propos de santé, le médicament leur paraît intangible.

Sachons donc observer les réalités. La santé est parfaite, quand tous les mouvements généraux et particuliers s'exécutent normaux,

bien harmonisés. Les hommes doivent connaître et stimuler cette mobilité organo-physiologique juste. Leurs contractions musculaires doivent parfaire les fonctions des tissus, ne pas contrarier l'anatomie des divers appareils, cultiver l'organisme pour l'adapter à l'ambiance extérieure. Voici une expérience que chaque être humain doit pratiquer un jour : Le citadin se couvre bien, quand il évolue dans une atmosphère fraîche, prête une grande attention à ses vêtements mouillés par la pluie, etc... Or, un jeune citadin, passant ses vacances à la campagne, fut, un soir, obligé de sortir sous une pluie intense. Il ne put se vêtir suivant les rites classiques. Sur sa route, il rencontra quelques ouvriers de culture qui marchaient gaillardement sans manteau, sans parapluie, pour rentrer en leurs chaumières. Il plaignit ces hommes, que leur dur métier exposait à toutes les intempéries. Il marcha avec énergie, afin de les imiter. Revenant à son domicile, il éprouva une force subite ; il crut avoir acquis un organisme assez vigoureux pour s'adapter aux forces naturelles très redoutées auparavant. Il ressentit en son corps une bonne chaleur due à une circulation plus intense, à une vitalité plus développée. Il comprit les vérités suivantes : la raison de la vie est la mobilité ; l'immobilité est contraire à la santé ; l'organisme nourri, vitalisé par la nature, doit être assez résistant pour ne pas redouter ses intempéries.

La vraie force sanitaire est puisée dans le sage mouvement.

Le coeur et les poumons immobiles appartiennent au mort. La rouille use le fer abandonné ; la trop faible mobilité des organes favorise leur sclérose, rouille organique. La théorie suivante : ne pas s'user pour ne pas vieillir, n'a pas sa solution dans l'immobilité du corps. Les organes et les muscles s'atrophient, s'ils ne servent pas ; ils s'usent, se sclérosent, s'ils sont surmenés. Ils se développent, se vitalisent, quand ils sont soumis à des mouvements physiologiques, les meilleurs médicaments de la vie saine. Considérons de telles réalités sans discussion ; prenons une décision sage, à laquelle songe un trop petit nombre d'êtres humains, même intelligents.

La vie est une série de mouvements multiples intimes. C'est par les bons mouvements favorisant ces mouvements cellulaires intra-organiques qu'un être humain peut et doit l'entretenir. Or, le mouvement est produit grâce à

l'alimentation. Un rapport s'établit : alimentation/mouvement = santé constante.

Le gros mangeur, incapable de se plier à la diète, mais sage, se livre à une activité musculaire suffisante pour utiliser les matériaux nutritifs ingérés.

Les citadins intellectuels connaissent l'influence alourdisante de l'alimentation trop carnée sur le cerveau, l'action stimulante sur l'esprit engourdi des exercices réguliers et de l'alimentation modérée. Or, ces citadins se recommandent de leur intellectualité (qui leur expose cependant la vérité) pour mépriser l'exercice musculaire considéré brutal, pour négliger la transpiration épuratrice, pour alourdir leur circulation cérébrale, pour entraver la parfaite désagrégation des substances alimentaires, pour entretenir leurs rhumatismes, ironie !

Ces êtres jouissent-ils d'une intelligence logique ? Ils s'obstinent à fermer leurs yeux sur la réalité sanitaire, la gymnastique organique, pour entretenir leur paresse physique, pour soutenir le dualisme établi à tort par leurs ancêtres entre le travail cérébral et le travail musculaire, alors que ces ancêtres, ne jouissant ni d'automobiles, ni d'ascenseurs, ni de téléphone, exécutaient les efforts musculaires nécessaires à leur vitalité organique, prenaient spontanément chaque jour le médicament-mouvement, sans lui prêter une attention particulière.

Le savant Berthelot a établi le théorème suivant : " La chaleur développée par un être vivant pendant une période de son existence, sans le secours d'aucune énergie étrangère à celle de ses aliments, est égale à celle produite par les métamorphoses chimiques de principes immédiats de ses tissus et de ses aliments, diminuée de la chaleur absorbée par les travaux extérieurs effectués par l'être vivant ".

Cette chaleur animale se modifie : ou elle augmente, ou elle diminue selon les réactions organiques à l'égard de tel ou tel agent soit thérapeutique, soit physique (la substance médicamenteuse agit par action physique) Le médicament contient une énergie chimique, qui se dégrade en énergie thermique : cette dernière énergie est la base des contractions musculaires. Tout converge vers le mouvement. Au cours d'une fièvre élevée, les combustions

sont trop actives, les mouvements histologiques sont intenses ; le médicament entrave ces mouvements exagérés, conséquence d'une chaleur animale supérieure à la normale.

Le corps est parfois en hypothermie à la suite de maladies longues, d'hémorragies ; les fonctions vitales sont ralenties ; les sucs gastrique , pancréatique, les muscles stomacaux, intestinaux n'ont plus la vigueur suffisante pour l'accomplissement de leur action spécifique sur les aliments ingérés. Observons, à ce sujet, les réalités cliniques : des malades languissants, ayant une chaleur animale inférieure à la normale, durent suspendre, pour une raison majeure, leur cure habituelle de repos, exécuter des efforts physiques assez violents. Leurs combustions vitales, non stimulées par les régimes antérieurs, s'améliorent ; ces êtres ressentirent l'action bienfaisante, active de leur musculature, entretenue habituellement par la noix vomique à base de strychnine, mais trop mal influencée par ce médicament.

La seule action efficace du médicament est physique. Il n'est donc pas nécessaire d'attendre l'apparition de la paresse vitale pour stimuler les organes par l'exercice médicament, le plus facilement dosable pour le maintien de la température. Il est sage de s'entretenir préventivement par l'exercice physique dont la base est le muscle, c'est-à-dire une substance anatomique analogue à celle de l'organe, ou mieux appartenant à l'organisme. Ce muscle exerce une action physique ; il peut, en se contractant, augmenter une température, diminuer une chaleur animale insuffisante, rétablir par son massage l'anatomie organique normale ; il constitue donc le meilleur médicament. Il réveille les fonctions ralenties, redonne aux muscles stomacaux, intestinaux une chaleur suffisante à l'accomplissement de leur action spécifique sur les aliments ingérés.

La thérapeutique logique d'une déficience organique par inertie est l'accomplissement de la mobilité inhérente à cet organe, mobilité entraînant une chaleur animale nécessaire à sa bonne physiologie. Que de malades languissants, ayant une chaleur animale inférieure à la normale, durent suspendre, pour une raison majeure, leur cure de repos et exécuter des

efforts physiques assez violents. Leur santé, non rétablie par les médicaments, s'améliora ; leur musculature stomacale, si réfractaire aux aliments dont l'organisme trop immobilisé, ne dépensant aucune réserve, n'avait pas besoin, musculature réfractaire à la noix vomique, médicament stimulant, cette tonique musculaire, diminuée en vitalité et en chaleur, fut entraînée par leurs efforts physiques ; leur estomac devint exigeant, réclama la nourriture normale, car sa chaleur vitale ressuscitée par les contractions du diaphragme, des obliques, transverses et grands droits, put stimuler les digestions.

Pourquoi tant d'individus, ignorant la bonne médecine, mais estimant la connaître, et avoir le droit de formuler des ordres, défendent-ils les fatigues physiques aux êtres atteints de maladies de langueur, aux hypothermiques ? Cette inaction musculaire devrait être combattue et non respectée. La chaleur, dégagée temporairement du médicament chimique, ne suffit pas. Le meilleur procédé, apte à la résurrection de la bonne mobilité des muscles atrophies, grâce à la chaleur animale, est la contraction musculaire culturiste, c'est-à-dire sage, génératrice de mouvements organiques, contractions volontaires et dosées, flexions et torsions du tronc, adaptées à la physiologie des muscles thoraco-abdominaux.

Si la chaleur animale est trop basse, si la faiblesse organique est trop accentuée, pour que l'individu meuve sa machine organique sous l'ordre de sa volonté, le corps peut être cultivé par la mécanothérapie passive au début, active après un entraînement suffisant. Des êtres atteints de maladies de langueur, êtres hypothermiques, c'est-à-dire ayant des combustions vitales très diminuées et non guéries par le médicament, se livrèrent à l'équitation et s'étonnèrent de l'amélioration produite dans leur organisme. Le massage physique avait rétabli leur anatomie, leur chaleur animale, leur parfait fonctionnement, leurs parfaites oxydations. Il avait été le meilleur médicament la vraie thérapeutique.

Hommes et femmes, n'attendez pas la paresse vitale de vos organes, mal entretenus, sièges d'oxydations défectueuses et de chaleur animale déréglée ; stimulez préventivement vos fonctions organiques par l'exercice-médicament, vitalisant les organes, rectifiant leur anatomie, ne leur imposant

pas des substances étrangères plus ou moins toxiques, réglementant leur chaleur animale, c'est-à-dire leur parfaite vitalité.

Réhabilitation du Maître DESBONNET

Tous les lettrés contemporains connaissent le demi-vers de Boileau : " Enfin Malherbe vint ". Le poète avait constaté le " gâchis " dans lequel pataugeaient les lettrés du moyen-âge. Il approuvait la renaissance générale artistique, littéraire, la juste épuration de notre langue, oeuvre exécutée par Malherbe.

Or nos classiques contemporains, admirateurs des fins lettrés antiques, méprisent trop une face de la beauté classique, le corps sain, pour reconnaître l'oeuvre de renaissance physique accomplie par la " Gymnastique des Organes " en face le gâchis sportif contemporain, basé sur la compétition. A ce sujet, je peux déclarer : " Enfin Desbonnet vint ". Ce maître exerça sur le physique organique une influence épuratrice analogue à celle imposée par Malherbe aux écrivains. Le critique styliste du XVIème siècle ne formula ni lois nouvelles, ni certaines conceptions inconnues des Antiques. Il renouela les méthodes gréco-latines si saines, si équilibrées, si justes, si classiques. De même, Desbonnet n'imagina pas une beauté organique qui n'avait jamais effleuré aucun cerveau humain. Il admira les formes et la résistance corporelle des Antiques et conçut une méthode facilitant à notre société, très dissemblable des peuples anciens, le retour à la robustesse sanitaire antique si splendide ; il sut l'adapter aux conditions sociales contemporaines. Il façonna des corps semblables aux merveilleux organismes égyptiens, grecs, latins. Il dirigea l'exécution des saines méthodes primitives selon la civilisation spécifique de ses contemporains sous un climat très différent des ciels d'Italie et de Grèce.

Les modernes ont découvert des réalités anatomo-physiologiques nouvelles, mais les grandes conceptions de culture musculo-organique, conceptions mises en pratique par les sages anciens, sont toujours justes à notre époque, car elles constituent la vérité naturelle inébranlable à travers les siècles. Plusieurs de nos conceptions très modernes étaient déjà admises

par les sujets des Pharaons, de Périclès, d'Auguste avant la vague dévastatrice des Barbares, dont les ténèbres embrumèrent tout le Moyen-âge. Les littérateurs de la Renaissance ont puisé aux sources retrouvées des Anciens. Desbonnet a étanché sa soif de beauté et santé à ces mêmes sources. Et s'il dut, je le répète, modifier les applications séculaires antiques selon les nécessités, les contingences inhérentes à notre vie contemporaine, il conserva et réalisa un très classique idéal de beauté, de force, de résistance sanitaire semblable à celui des Anciens, la seule conception possible, vraie. Écoutant le classique Malherbe, les écrivains ont fouillé les connaissances des Orientaux ; conseillés par le classique Desbonnet, les bâtisseurs de corps robustes retournent à la science organique étudiée sous les beaux cieux d'Égypte, d'Athènes, de Rome.

L'époque de la Renaissance concernant les Arts et les Lettres nous paraît très lointaine ; or, nous sommes, en notre siècle, à l'époque de la renaissance physique, organique.

Les promoteurs de la renaissance artistique, philosophique ont compris la faillite de la scholastique. Le maître culturiste contemporain a conçu la faillite thérapeutique. Excluons de cet échec les sérums, les vaccins. Quant aux autres médicaments, poudres ou liquides, le mot : raffistolage leur convient. Leurs effets sont analogues à ceux d'une réparation grossière, trop visible, inesthétique, appliquée à un buffet troué ou à une maison en ruines. Desbonnet s'est détourné d'une telle pratique si peu mathématique au sujet des dosages et si étrange dans ses résultats inconstants. L'artiste ciseleur de l'organisme vivant a examiné les statues, les tableaux célèbres et les formes corporelles tracées dans de telles œuvres ; il s'est étonné du qualificatif : ignorants, accordé aux artistes égyptiens, grecs, latins, si supérieurs, concernant leur développement physique, harmonieux, sanitaire à nos contemporains plus savants en anatomie, en physiologie, en thérapeutique logique, mais contemporains plus laids de corps, plus mal portants que ces Anciens, très beaux êtres, très forts, très résistants en santé, et très équilibrés en intellectualité. Il s'est intéressé à ces classiques, s'est retourné vers eux par-dessus le fratras moyen-âgeux, l'ignorantisme de cette

époque émergeant de la barbarie et dont il a fait table rase.

Il plongea à la source du monde antique et devint son héritier fidèle. Plusieurs siècles après la Renaissance des Lettres et des Arts, il provoqua la Renaissance de l'organisme humain. Fils expérimenté des ancêtres classiques, il admira, respecta leur conception si saine, si splendide ; mais il sut reconnaître leurs fautes et manifesta son respect filial en profitant de leur expérience et en s'écartant des erreurs commises inconsciemment par ses pères qui, ayant recherché avec bonne foi la beauté corporelle, substratum de la résistance sanitaire, lui avaient légué leurs essais, leurs expériences, mais n'avaient pas rencontré leur idéal sur les routes fausses des compétitions et des médicaments, routes sur lesquelles les hommes s'acharnent, depuis des siècles, à réaliser de vains progrès, d'illusoires découvertes. J'insiste encore : Desbonnet se retourna vers les Grecs anciens, les Romains anciens, les classiques, c'est-à-dire les êtres sans défaut.

Il approuva leurs conceptions de beauté, de robuste santé malgré leur ignorance anatomique et physiologique concernant le mécanisme intime du corps humain. Il reconnut (cette vérité ne sera jamais assez affirmée) le fruit mauvais de leur expérience naïve, c'est-à-dire les fautes inconscientes commises aux regrettables jeux olympiques. Il raya la compétition aveugle de sa culture concernant l'organisme humain individuel.

Il condamna toute rivalité inconsidérée, nocive au développement des êtres humains, malgré les déclarations des profiteurs de la compétition démesurée. Il proclama la vérité : Les hommes, semblables en apparence, cachent un capital : résistance organique, très différent selon chaque individu ; dont chacun doit s'exercer à une culture isolée, spécifique.

Il reconnut la valeur de la conception synthétique des Anciens, qui admettaient la vérité scientifique suivante : chaque corps est constitué par une harmonie d'organes tributaires les uns des autres et limités dans leur puissance fonctionnelle. Il comprit la faute commise par les modernes analytiques, acharnés au développement exceptionnel d'une fonction sans souci de la décadence des autres fonctions qui entraîneront fatalement l'appareil trop développé dans leur déséquilibre mortel. Cette conception est une

renaissance physique.

" Tout est dit " déclara La Bruyère. Desbonnet ne prétend pas infirmer cette sentence et avoir découvert avec génie des talismans de santé, méthodes inconnues avant lui. J'insiste sur son rôle : il remonta à la source, c'est-à-dire aux connaissances anciennes, les adopta, car elles lui apparaissaient comme des vérités intangibles, inattaquables ; il les adapta à notre civilisation contemporaine. Tel fut son grand mérite.

Il reconnut l'effet si peu mathématique des médicaments, effet souvent nocif à l'organisme, effet analogue à celui d'un clou qui, mal planté dans un panneau d'une porte ou d'un meuble, provoque la formation d'une fente.

Il utilisa le massage organique pour l'entretien de son corps, comme la ménagère utilise le frottement manuel pour la conservation de son buffet neuf.

Malgré le développement de notre science concernant les combinaisons des bases et des acides, est-il un produit chimique, dont l'efficacité soit supérieure à l'astiquage manuel pour nettoyer, polir un métal ? Le chimiste le plus convaincu prend une compresse et soumet son creuset à une friction mécanique.

Cette renaissance physique, réalisée par Desbonnet, à ses racines profondes dans la renaissance classique consécutive à la prise de Constantinople. En effet, en cette époque, l'antique savant médecin Hippocrate renaquit dans les esprits avec sa formule : " l'entretien de la santé dépend de l'adaptation des aliments et des exercices sans excès à chaque organisme individuel ". Desbonnet rappela ce théorème antique. Il accomplit, en notre temps, sur le corps, l'oeuvre des artistes de la Renaissance qui ressuscitèrent l'art juste antique. L'action de ces artistes se concrétisa dans la pierre des statues ou sur la toile des peintres. L'influence de Desbonnet se réalise sur l'organisme vivant.

Nous admirons les Anciens. Imitons donc leur sagesse manifestée durant des siècles avant leur décadence. Réagissons contre le seul but

d'une gymnastique destinée à l'acquisition de la force, adroite, exagérée, et non de la santé. N'éliminons pas les faibles et les vieillards de l'exercice, dont ils ont un besoin plus impérieux. Retournons aux conceptions d'Hippocrate et de Galien non en philosophes théoriques, mais en disciples praticiens.

Place à la vigueur organo-intellectuelle avant la force athlétique ! Pratiquons le massage organique avec sagesse, en temps opportun, accomplissons nos mouvements musculaires en quantité proportionnelle à notre force, à notre tempérament, avec un but sanitaire, en classiques, c'est à dire sans fautes.

Le maintien du sage équilibre est difficile. Il appartient aux médecins d'imposer cette sagesse antique, classique. L'homme, désireux de la plus vigoureuse et saine force vitale, ne doit pas courir à la maladie, à la mort. Le docteur doit user de son autorité, interdire les exercices acrobatiques, inutiles à la vie courante, dangereux pour la santé. Il doit retremper les contemporains dans cette antiquité où la parfaite conception physique l'emportait avec raison sur la conception chimique, trop exclusive, contemporaine (extension imparfaite de nos sels, acides et bases sur nos organes). Les classiques contractions musculaires de nos sages ancêtres étaient une bonne pharmacopée, car l'action des potions et des sels est plus intensément physique que chimique.

Considérons encore nos classiques antiques : leurs bons danseurs étaient d'excellents guerriers. Les grands hommes de l'antiquité alliaient leur belle intellectuel à leur grande valeur anatomique, qui permit à quelques-uns de sauver leur existence menacée prématurément. Leur vigueur cérébrale, source de leur valeur intellectuelle, était entretenue par leur résistance vitale.

Que nos intellectuels modernes, déchus organiquement, musculairement, réfléchissent sur l'antiquité, renaissent à la vigueur sanitaire ancienne grâce à la méthode Desbonnet, régénératrice de la force anatomophysologique !

Nos conceptions contemporaines en sport sont trop analytiques.

Renaissions aux conceptions synthétiques, qui modelèrent des races antiques si belles. Profitons de la leçon d'un passé décadent, au cours duquel la race s'étiola par les compétitions aveugles et par l'analyse outrée des spécialités corporelles. Ne méprisons pas le vieux et sage passé classique si synthétique, si prestigieux qu'il nous domine toujours. Ne pratiquons la sage compétition de santé qu'avec nous-même, afin de vaincre la maladie et non les rivaux ; exerçons-nous en temps opportun, en quantité légitime pour nos organes et avec équilibre. Renaissions enfin aux admirables beauté et santé antiques, à la synthèse organique classique si altérée par la compétition trop analytique contemporaine, suivons Desbonnet dans son apostolat de renaissance sanitaire.

L'Idéal de Culture Humaine, repose sur la " Gymnastique des Organes ".

Les maîtres de la pensée moderne affirment leur désir sincère de vivifier notre race déclinante, de la refaçonner semblable à la magnifique race antique. Ce devoir incombe à ces esprits valeureux. Je leur conseille : Vous connaissez la grande leçon donnée par les histoires grecque , romaine. Profitez de cette expérience ; n'encouragez pas vos jeunes gens engagés sur la route si étiolante, si désastreuse de la compétition sportive ; rappelez-leur la grande vérité : mens sana in corpore sano ; un esprit est sain dans un corps sain. Détournez-les de l'inaction et de la suractivité musculaire, de ces erreurs physiologiques diminuant la valeur générale de la race, la résistance aux maladies, la pureté anatomique, la clarté intellectuelle, la moralité liée à l'intégrité organique.

Vous apprenez aux jeunes gens la formule antique : " Vainc-toi toi-même avant de vaincre les autres ". Appliquez cette formule à vos propres organes que vous devez façonner sains, avant de redresser l'intelligence et le corps d'autrui. Vous inspirerez un plus profond respect, vous relèverez mieux l'intellectualité de la race, si la valeur de vos corps sains égale votre vigueur intellectuelle, indéniable, héritage d'ancêtres aux organes robustes. Soyez assez sages pour ne plus dissocier le physique et le mental en un déséquilibre nocif.

Enseignez à l'humanité contemporaine que, si nous n'exterminons plus les gladiateurs par le glaive, nous tuons nos jeunes gens par des efforts exagérés, par un déséquilibre imposé entre les muscles, les organes, l'intellectualité. Nos esprits moyens ne sont pas assez réfléchis pour profiter des leçons antiques au cours des luttes sociales soumises à des lois inéluctables ; mais vous, esprits supérieurs, vous devez être assez éclairés pour reconnaître que, s'il est difficile d'expliquer aux intelligences peu développées la vérité simple, pure, s'il est ardu de diriger les intellects moyens et imbus d'idées fausses sur la route saine, un devoir s'impose à vous : l'exemple et l'autorité. Accomplissez l'acte moral du devoir envers vos organes, et, par suite, envers le développement intellectuel. Vous serez imités, vous releverez la race.

Citadins délicats, suspendez votre mépris à l'égard des exercices musculo-organiques, régénérateurs de la race. Manifestez un esprit assez clair pour discerner le bon effort musculaire de la mauvaise compétition. Ne classez pas toutes les contractions systématiques des muscles sous une étiquette unique : la grossière brutalité opposée à la finesse de la pensée. Relevez votre valeur organo-intellectuelle. Imposez cette vérité scientifique à vos amis. Je sais que votre tâche est d'autant plus dure que trop d'esprits, ayant reçu une ébauche d'instruction, manifestent l'orgueil aveugle de connaître toute science et n'entrevoient pas la masse des connaissances qu'ils ignorent. Ne courez pas vers le même gouffre de la dégénérescence soit par surentraînement, soit par encrassement organique non massé. Utilisez l'expérience antique sur le magnifique développement anatomique, conséquence d'une culture musculaire harmonieuse, et sur la dégénérescence organique, conséquence de l'inaction ou du surentraînement.

Attention ! Le procédé apte au relèvement de la race n'est pas expliqué soit dans un seul journal, soit dans un seul livre, pris au hasard et dont le but réel consiste en gain pécuniaire d'un homme d'affaires. Il est la saine méthode basée sur la science organique, la science physiologique, la science de la santé, de la longévité, de la cérébralité, si contraire à la brutalité imposée aux organes par une gymnastique irraisonnée, anorganique ou par

une rivalité aveugle.

Intellectuels, dirigeants de la France, votre culture organique aussi belle que votre culture cérébrale relèverait votre prestige déclinant. Contemporains, vous n'aurez plus aucune ressemblance avec les êtres faibles de la Rome Impériale, prétendant conserver la suprématie du monde, mais submergée si facilement par les vigoureux barbares.

Ecartons de notre race les organisateurs de compétition et leurs favoris, les gladiateurs boxeurs, coureurs, spécialistes, contemporains, fils moraux de ces malheureux Romains, artisans de la dégénérescence des grands Latins.

Vieux civilisés, manifestons une forte résistance organique au cours du noble combat quotidien contre la maladie attaquant notre physique nerveux, base de notre intellectualité.

Désireux d'atteindre ce but de relèvement, Desbonnet n'impose pas aux élèves l'achat très onéreux et presque impossible d'appareils compliqués. Les haltères à ressorts suffisent.

Suivons l'exemple donné par ce maître : Consacrons-nous à la reconstruction de la race classique non pour gagner une fortune, que ce rénovateur possédait jeune, en aisance personnelle, mais pour protéger les hommes contre la maladie attaquant les seuls faibles, moins résistants. Suivons sa formule citadine, réhabilitante des exercices musculaires : " l'acquisition de la santé, de la longévité, de la force, sans nuire à la cérébralité ".

Luttons, comme lutte encore ce septuagénaire, sans découragements. Enthousiasmé par son ardent désir de " forger " une race robuste et belle. Desbonnet ne se reconnaît jamais vaincu au cours de sa lutte incessante opiniâtre, ingrate contre la cause si morbide de la faiblesse contemporaine, cette compétition outrée, sournoisement mortelle, analogue à celle des gladiateurs romains dans le cirque. Je m'associe à une telle conception si saine, si régénératrice.

Hommes et Femmes, profitons donc de l'indéniable expérience antique. Si notre instruction n'est pas assez générale pour éclairer nos

luttres sociales contemporaines, soumises aux mêmes lois que les dissensions des vieilles sociétés, ayons au moins la sagesse naturelle d'accomplir notre régénération sanitaire analogue à celle des vieux classiques. Débarrassons nous de la passion aveuglante concernant la dégradante compétition ; suivons l'expérience des Egyptiens, des Grecs, des Romains, pour diriger notre combat quotidien contre la maladie et la faiblesse constitutionnelle ; ne longeons pas la route trop classique de la dégénérescence. Cherchons , glanons toute idée saine dans une multitude de conceptions ayant chacune quelques parcelles de vérité. Ne méprisons pas la base de tout développement, cette méthode respiratoire logique, complète, naturelle, physiologique, simple, qui masse tous les organes thoraco-abdominaux selon les lois anatomiques et fonctionnelles, méthodes entretenant l'oxygénation parfaite, vitale, indispensable à l'excellente santé. Extrayons des écrits anciens, classiques, la bonne conception sur l'équilibre fonctionnel, la longévité, la cérébralité, nobles facultés développées aux beaux siècles de Périclès, d'Auguste et si diminuées durant les siècles suivants par les combats exagérés, sanguinaires des gladiateurs dans les cirques, par l'inaction et la cruauté des foules de spectateurs.

Nos sportifs compétiteurs modernes sont les vrais émules de ces " forts " Romains, faibles d'organes, destructeurs de leur belle race qui avait vaincu le monde, mais devenait la proie des étrangers - ne les imitons pas :

" Halte-là, citadin, dégénéré organique moderne, qui t'engage aveuglément sur la route descendante, déjà trop foulée par les antiques ".

Tel est le cri contemporain de Desbonnet.

" Voici des haltères. Travaille à la reconstitution de ta synthèse organo-cérébrale. Tes maîtres de lycée t'ont, à tort, écarté des solides études classiques. Que t'importent Eschyle, Hérodote, Ovide, Virgile, Horace ? Cette question est juste, en apparence. Mais réfléchis : ces grands Anciens étaient des synthétiques, d'une part, des esprits orientés vers le " physique " et non vers la " chimie ", d'autre part. Ils nous ont enseigné la valeur de la synthèse organique, le secret de l'équilibre ".

Desbonnet, assoiffé d'idéal sanitaire, ne peut, relevant la race,

que cultiver les formes anatomiques splendides classiques, formes très naturelles, la seule vérité physiologique, la seule beauté anatomique, la synthèse indispensable à la santé du corps; il claironne la faute commise aux jeux olympiques, exagérés, analytiques. Il perfectionne le mode de construction physiologique grâce (je le répète) à ses haltères spéciaux à ressorts, entretenant le travail de toute la musculature, de l'attention, de la volonté. Il associe son idéal à celui des Anciens si connaisseurs ; il adopte leurs conceptions, les seules vraies. Et, par cette conduite, il fortifie, relève la race contemporaine ; il s'oppose à une nouvelle chute dégradante de l'humanité civilisée ; il s'efforce d'endiguer le flot des chimistes ultra-modernes qui, imbus de leur spécialité, n'entravent pas l'étiollement de la race, ne s'intéressent qu'à la réaction diastasique intra-organique et ne se soucient pas de l'état du creuset anatomique, dans lequel la force vitale pratique ses réactions physiologiques. Il ne manifeste pas l'orgueil de méconnaître la sagesse des beaux et sains peuples antiques qui exercèrent sur leur corps une thérapeutique efficace grâce au mouvement sage, à l'utilisation complète du champ respiratoire, moteur de tous les mouvements internes du tronc.

Les écrivains bibliques, jouissant toujours de leur prestige , grâce à leur valeur indéniable, écrivains inspirés par le Maître de la vie, ont insisté sur l'unité indispensable de l'organisme.

Saint Paul a déclaré sans une épître : " Tous les membres et organes du corps conspirent à l'entr'aide les uns envers les autres ". Le corps beau, fort, résistant, doit être une seule synthèse. Chaque fondateur d'une méthode thérapeutique se rencontre avec ses émules sur le terrain : beauté et santé. Dieu aurait-il inspiré ses disciples pour la réalisation du Bien organique et sanitaire, dont les hommes, aveugles psychiques, s'écartent, en le réclamant ?

La réalisation sage de la santé a pour base deux vérités incontestables, deux axiomes. Voici le premier : La Beauté des formes corporelles d'une race est synonyme du mot santé. Voilà le deuxième : Homme intellectuel, ambitieux, désireux de dominer les autres hommes, vainc-toi toi-même en façonnant tes organes et surtout ton cerveau physique, base de

tes pensées, en t'imposant une forme physique belle, substratum de ton équilibre et incompatible avec l'état morbide, laid. Relève-toi si tu veux être écouté. Rappelle à tous les contemporains trop chimistes que toutes les races célèbres observèrent une thérapeutique par le mouvement et dégénérèrent après son abandon.

L'application de tels conseils ressuscitera la race humaine souffrante, malade ; elle devra supplanter la thérapeutique chimique obscure, inapte à l'entretien d'un fonctionnement organique parfait, et à l'entrave de la chute d'une race.

Tous les esprits intéressés à résoudre le problème de la santé parfaite, ont réalisé leur accord sur une formule : Les belles lignes anatomiques sont la base de la santé intégrale, de la longévité, de la saine cérébralité, de la race forte dont la vigueur sanitaire reposait sur une thérapeutique préventive par le mouvement musculaire sagement dosé. N'imitons pas la conduite des modernes, relevons la race par les sages contractions musculaires par la culture physique.

Je conseille à nos classiques modernes mal bâtis, mais aigris par l'oubli contemporain des écrivains antiques, de songer que ces Maîtres Anciens cultivaient leur physique organique, et qu'eux-mêmes, les dégénérés modernes, cultivent la seule chimie médicamenteuse en méprisant leurs creusets organiques.

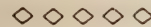
Ils s'écartent, à tort, des grands peuples anciens.

" La forme extérieure du corps est le reflet des organes internes ", dit Desbonnet.

Dr. Pierre Chevillet.

N.B. (1) - Ces écrits du Dr. Pierre Chevillet notre ami et disciple du Professeur Ed. Desbonnet ont été tiré d'un livre épuisé : " La Culture Physique pour Tous ". Nous aurons l'occasion de faire des anthologies des grands écrivains naturopathes pour sauver de l'oubli tout ce merveilleux passé, inconnu des modernes.

N.B. (2) - Les figurines dessinées (et non les schémas aux traits), qui illustrent les exercices dans le chapitre IV du présent cours, sont de Lucien Demeilles, grand dessinateur d'athlète devant l'Eternel, et fervent culturiste au sens le plus exact du mot. Nous le remercions de sa collaboration, et nous invitons nos élèves à acheter ses livres parus aux Ed. Amphora.



COURS PAR CORRESPONDANCE

du Biologiste P.-V. MARCHESSEAU

ENSEIGNEMENT PRIVÉ, A DISTANCE AVEC STAGES

Deux possibilités :

● ENSEIGNEMENT D'UNE TECHNIQUE DANS LE CADRE DE LA NATUROPATHIE.

- **Bromatologie** (diététique et nutrition). - Un enseignement complet (toutes les méthodes); logique (par la synthèse) et inédit (nouveau).
- **Bio-esthétique** (visage et corps). - La beauté par les moyens naturels (régimes, sudations, respirations, bains, yoga, oxygénation, etc.).
- **Psychologie**. - Hygiène psycho-somatique. - Neuro-pédagogie. - Yoga phosphénique, etc. - Psycho-physio-morphologie. - Métapsychisme.
- **Hatha-Yoga** (ou Yoga physique, adapté aux Occidentaux). - Pranayoga. - Yoga mental. - Yoga intégral (enseignement donné par un Maître).

● ENSEIGNEMENT INTÉGRAL DE LA NATUROPATHIE.

Les 10 agents naturels (aliments, bains, exercices, etc.).

FORMATION PROFESSIONNELLE OU INDIVIDUELLE

Certificats «AïSH» en fin d'études



Se renseigner au Secrétariat :

26, rue d'Enghien, 75010 PARIS



Documentation contre 4 timbres.

AU LECTEUR DE CE COURS

Nous espérons que vous avez bien compris ce cours, et toutes les " notions inédites " qu'il vous apporte. Il se peut, cependant, que certains éléments aient échappé à votre entendement. Pour contrôler vous-même votre degré de compréhension, nous vous invitons à répondre par OUI ou par NON aux questions qui suivent. Vous trouverez les réponses chiffrées, à ces questions en bas de page. Cet " auto-contrôle " ne peut que vous être profitable. Dans le cas d'erreur de votre part, relisez les textes qui s'attachent aux questions, et vous les assimilerez mieux en deuxième lecture. Mais, si malgré vos efforts, certaines difficultés subsistaient, n'hésitez pas à nous écrire et à nous en faire part. Nous vous répondrons par retour.

Questionnaire auto-contrôle

(Répondre simplement par OUI ou par NON)

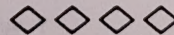
- 1) - Y-a-t-il une différence entre la Culture Physique et le Sport ?
- 2) - Peut-on dire que le sport soit de l'éducation physique ?
- 3) - " Ortho-Kinésie " et " Gymnastique des Organes " sont-ils des systèmes différents ?
- 4) - Le sport de compétition est-il un exercice-santé ?
- 5) - Le sport de spectacle, est-il " moralisateur " ?
- 6) - Le sportif, en action, a-t-il la " glotte ouverte " ?
- 7) - La gymnastique aux agrès peut-elle être considérée comme une " culture physique " ?
- 8) - Y-a-t-il un sport complet ?
- 9) - La marche, est-elle le meilleur des sports ?
- 10) - La natation, peut-elle remplacer la culture physique ?
- 11) - La boxe, est-ce un sport de jeunes ?
- 12) - " L'hebertisme " est-il valable pour les femmes ?
- 13) - Les jeunes, dans les écoles, font-ils trop de sport ?
- 14) - Les jeunes, dans les écoles, font-ils de la " G. des O. " ?

- 15) - Faut-il faire de la " G. des O. " chaque jour ?
- 16) - Un bébé de quelques semaines, peut-il en faire ?
- 17) - Un vieillard, peut-il également en faire ?
- 18) - Peut-on régler l'intensité de la " G. des O. " à volonté ?
- 19) - L'intensité, est-elle le fait seulement de la répétition ?
- 20) - La courbature, est-elle nuisible ?
- 21) - Faut-il aller jusqu'à la fatigue au cours d'une leçon ?
- 22) - L'acrobatie, est-elle apparentée à la " G. des O. " ?
- 23) - La danse rythmique, est-ce le meilleur sport féminin ?
- 24) - Peut-on refaire une colonne seulement avec des suspensions ?
- 25) - Le " pont " au sol, ouvre-t-il la " ceinture scapulaire " ?
- 26) - Le " grand écart ", ouvre-t-il la " ceinture pelvienne " ?
- 27) - Peut-on considérer ces deux mouvements comme appartenant à la " G. des O. "
- 28) - Peut-on faire maigrir par l'exercice ?
- 29) - Peut-on faire grossir par l'exercice ?
- 30) - Peut-on corriger une hernie abdominale ?
- 31) - Peut-on redresser une scoliose ?
- 32) - Peut-on augmenter la capacité thoracique ?
- 33) - Voyez-vous d'autres qualités athlétiques que la Vitesse, l'adresse,
la résistance, la force, la souplesse et
- 34) - La course est-elle bonne pour le coeur ?
- 35) - Les mouvements abdominaux, sont-ils bons pour les intestins ?
- 36) - La capillothérapie par l'exercice, peut-elle se concevoir ?
- 37) - Peut-on améliorer sa plastique (beauté corporelle) ?
- 38) - Faut-il suer au cours de la leçon ?
- 39) - Le " galbe " est-ce une qualité masculine ?
- 40) - La " sangle " est-ce une qualité féminine ?
- 41) - Le " rable " et le " coffre ", suffisent-ils à l'athlète ?
- 42) - Faut-il interdire les sports de combat ?
- 43) - Le jeu, pour les moins de 14 ans, doit-il être accepté ?
- 44) - Faut-il des stades avec des gradins (spectateurs) ?
- 45) - La culture physique, est-elle aussi importante que la culture intellectuelle ?
- 46) - La femme enceinte, peut-elle s'exercer ?

- 47) - La Kinésithérapie, est-elle un mauvais plagiat de la " G. des O. "
- 48) - Le " Hatha-yoga " , est-il une " G. des O. " orientale ?
- 49) - Peut-on masser les viscères, sans les mains, par les muscles ?
- 50) - Peut-on découvrir du " bon " dans toutes les méthodes ?

REPONSES :

1 (oui)	2 (oui)	3 (oui)	4 (non)	5 (non)
6 (non)	7 (non)	8 (non)	9 (non)	10 (non)
11 (non)	12 (non)	13 (oui)	14 (non)	15 (oui)
16 (oui)	17 (oui)	18 (oui)	19 (non)	20 (non)
21 (non)	22 (non)	23 (oui)	24 (non)	25 (oui)
26 (oui)	27 (oui)	28 (oui)	29 (oui)	30 (oui)
31 (oui)	32 (oui)	33 (non)	34 (oui)	35 (oui)
36 (oui)	37 (oui)	38 (oui)	39 (non)	40 (oui)
41 (oui)	42 (oui)	43 (oui)	44 (non)	45 (oui)
46 (oui)	47 (oui)	48 (oui)	49 (oui)	50 (oui)



SUJETS DES DEVOIRS

- 1) - Les muscles de l'épaule (faire le squelette, et les différents muscles, avec leurs points d'insertion)
- 2) - Les muscles de la hanche (même chose)
- 3) - Les muscles de l'abdomen (même chose)
- 4) - Les muscles du rachis , du dos et des lombes (même chose)
- 5) - Les muscles du bras (même chose)
- 6) - Les muscles de la cuisse (même chose)
- 7) - Faites une étude du canon masculin d'après la statuaire grecque
- 8) - Faites une étude du canon féminin
- 9) - Quels sont les exercices qui auto-massent le foie ?

- 10) - Même question pour le pancréas et la rate ?
- 11) - Comment peut-on traiter une scoliose ?
- 12) - Comment peut-on traiter une cyphose ?
- 13) - Comment peut-on traiter une lordose ?
- 14) - Pour quelles raisons la gymnastique correcte est-elle préférable aux manipulations pour réparer une colonne vertébrale ?
- 15) - Comment muscler un coeur ?
- 16) - Comment augmenter une capacité thoracique ?
- 17) - Que feriez-vous pour faire fondre une " cellulite ", bien localisée, chez une neuro-arthritique ?
- 18) - Les exercices anti-obésité, et la règle d'or en ortho-kinésie pour maigrir .
- 19) - Faites un plan d'installation d'une salle d'ortho-kinésie (au sein d'un Institut d'Hygiène Naturelle).
- 20) - Peut-on faire dormir par l'exercice (lutter contre l'insomnie), si oui, indiquez votre méthode ?

